María José Méndez Valdivia

LAS LUNAS EN LA MUJER

Descubre el Propósito de tu Menstruación en cada Fase Lunar

María José Méndez Valdivia

LAS LUNAS EN LA MUJER

Descubre el propósito de la sangre menstrual en cada fase lunar

Un libro para menstruar conscientemente

Colección Mujer Real

©AfloraMujer Ediciones

Primavera de 2017, Chile.

I.S.B.N: 978-956-393-258-4

Autora: María José Méndez Valdivia

Portada: Fernando Oberhauser / Tandira Art

La información contenida en este libro se basa en la investigación, entrenamiento y experiencias personales de los autores. Aclaramos que los autores no se hacen responsables, como tampoco el editor, de los perjuicios ocasionados a personas físicas o jurídicas que actúen o dejen de hacerlo como consecuencia de informaciones u opiniones contenidas en esta publicación.

Para valorar y proteger el trabajo del autor y de la editorial, así como el sustento de las familias involucradas, dejamos aviso legal: cualquier uso que se aparte de la ley de derechos de autor, salvo autorización escrita de la editorial, haría recurrir a la justicia. Esto incluye reproducciones, traducciones y microfilmaciones, así como el almacenamiento y procesamiento de los mismos en medios electrónicos.

A mis 3 hijas,
Mayra, Agatha y Bianca.

Les dedico cada paso, cada rezo,
cada transformación.

Cada bebé creativo que nace de mi útero sonriente
es para ustedes, que verán los frutos de esta siembra.

Que la Diosa/Dios las tenga siempre
en la palma de su mano.

W

I. BIENVENIDA

Agradecimientos 7

Prefacio 8

II. LA LUNA Y LA MUJER

Las mujeres llevamos la luna en nosotras 11

Desarrollo individual a través del Ciclo Menstrual..... 15

La menstruación y su mensaje 20

III. LA LUNA Y SUS FASES

Comprender las fases de la luna..... 25

El propósito de la sangre menstrual en cada fase lunar..... 26

Luna Nueva 28

- Recomendaciones para esta fase 32
- Menstruar en Luna Nueva 44
- Para conocerte mejor en esta luna 50

Luna Creciente..... 56

- Recomendaciones para esta fase 62
- Nutre tus proyectos 62
- Menstruar en Luna Creciente 70
- Para conocerte mejor en esta luna 74

Luna Llena 78

- Recomendaciones para esta fase 82
- Menstruar en Luna Llena 89
- Para conocerte mejor en esta luna 93
Luna Menguante 97
- Recomendaciones para esta fase 103
- Menstruar en Luna Menguante 112
- Para conocerte mejor en esta luna 116

IV. RITUALES LUNARES

La siembra de luna y la limpieza mensual de tu útero 123
- La Memoria del Útero 128
El ritual de sembrar tu sangre menstrual 143

V. ANEXO: INTUICIÓN Y MAGIA

El altar 149
Epílogo 154

Sobre la autora 156
Referencias Bibliográficas 158

1. BIENVENIDA

AGRADECIMIENTOS

Gracias a la vida que encarno como mujer, por darme un cuerpo cíclico y un útero creador.

Gracias a mis hermanos de camino, hombres de luz que facilitaron el nacimiento y que dieron el toque final para que este bebé libro naciera.

Gracias a Fernando Oberhauser y a Tandira Art, por la creación de la portada; a Tati por ofrendar en amor ese rojo carmesí que la ilustra.

Gracias a mi hermano de camino Samkor SunHeart por darle el cariño que mejoró enormemente su calidad.

Gracias a mi querido amigo Juan Andrés Cortez, por motivarme a cumplir este sueño.

Gracias a todas las mujeres a lo largo de estos 13 años, con las cuales fui compartiendo cada luna, cada historia que escuché de esos úteros menstruantes; todas esas conversaciones fueron forjando las letras de este libro.

Gracias a Phillip Scott por ser mi fiel e incansable compañero de viaje.

Gracias a mis 3 hijas por ser mi inspiración para poder continuar compartiendo semillas que ustedes verán florecer.

Gratitud y bendición infinitas de saber con certeza que los sueños se cumplen, si trabajas por ellos.

Gracias vida, gracias madre, gracias padre, gracias útero, gracias benditas sincronías.

María José Méndez Valdivia.

PREFACIO

Soy una mujer, una compañera y una madre de tres preciosas niñas, y como tal siento un profundo llamado a compartir esta investigación sobre el ciclo menstrual, que me llevó a descubrir el mío como una senda de autoconocimiento.

Cada lectura que aquí aparece fue escrita en momentos sumamente especiales para mí, así que en estas páginas encontrarán ingredientes que han aportado un sabor mágico a mi vida.

Cada uno de esos momentos especiales de cada fase lunar fueron registrados durante más de 10 años, así como también el de otras muchas mujeres, las cuales acompañé en sus sus procesos de vida. Es toda una década llena de mis vivencias más personales, junto con las de otras muchas mujeres que complementaron y confirmaron estos descubrimientos.

Esta obra nace como una forma de desentrañar el mensaje menstrual que cíclicamente se presentó en mi vida. Está escrito desde la intuición, y posee a la vez una amplia investigación. Guarda un tesoro para cada mujer, que le servirá como una pista para ir más profundo hacia ella misma y, a la vez, para abrirse a las demás y compartir de una manera más sana.

Son muchas las mujeres con ansias de saber sobre su ciclo menstrual, ya que se dan cuenta de que algo misterioso e incluso "mágico", y para muchas algo oculto hay en ese periodo que mes a mes nos visita.

En este libro recordamos la sabiduría que nos pertenece, pues conectamos con el propósito de la sangre menstrual en cada fase lunar y al estar en contacto con sus mensajes y con la luna, podemos seguir en este camino de ser mujer con la certeza de que tenemos una brújula interior que se expresa en cada menstruación, y una brújula lunar, que nos sirve de orientación.

Por esta razón hoy les escribo; para alentarlas a todas ustedes a aceptarse en un cuerpo femenino, reconciliarse con sus ciclos y a que asuman la responsabilidad de sus sueños y esperanzas.

Este libro es un aporte a todo el trabajo que muchas mujeres venimos realizando para honrar nuestros cuerpos y escuchar sus mensajes cíclicos y lunares. Para esto también he agregado las artes del ritual, para que apliquen en sus hogares y en ustedes mismas.

Deseo que les sirva como una guía que les recuerde su propio conocimiento, de cómo la luna nos influencia en cada una de sus fases y sobre todo cómo realizar rituales en sincronía con ella. También encontrarán sencillos consejos para el bienestar integral: todo para que obtengamos salud en nuestros cuerpos, nos amemos y podamos con cada alto en el camino que hagamos, lograr el equilibrio para vivir de una manera más sana.

Con todo el amor les entrego este presente, de mis manos a sus manos.

María José Méndez Valdivia

II. LA LUNA Y LA MUJER

LAS MUJERES LLEVAMOS LA LUNA EN NOSOTRAS

La luna siempre me causo atracción. Recuerdo que de niña pasaba largos momentos acostada en el pasto contemplando la luz de la luna llena; esos momentos eran mágicos. Al crecer empecé a intuir, y luego a entender, que yo tenía la luna en mí, la luna estaba en mis ciclos.

Estábamos conectadas. Y comenzar a entender mi ciclo con las fases de la luna me ayudó a identificar mis momentos y aprovechar cada fase.

Que la luna nos afecte e influencie no es una invención ni un mito. Ya en el pasado nuestros ancestros se orientaban en las siembras y cosechas de acuerdo a las fases de la luna, con el objeto de prever labores tan vitales como la siembra y la recolección. Al igual que en algunas tradiciones, los rituales de fertilidad los realizaban bajo la influencia de la luna llena. ¿Sabías que la luna tiene el tamaño exacto y está a la distancia justa de la tierra, a 402.000 km? ¿Y que, sin ella, probablemente, no estaríamos aquí?

La luna interviene en muchas de las dinámicas de la vida en la Tierra. Su influencia no es un cuento: es real, tal como

explica Maggie Adrin-Pocock[1], científica y presentadora de televisión, además de una gran admiradora lunar.

Expliquemos un poco el poder de la luna:

- La luna influye en las mareas:

Seguro lo habías escuchado, y es real pues la luna atrae el agua que está más próxima a ella. Así, la parte del océano que está de cara a la Luna se abomba hacia ella, y es por esto que conocemos las mareas altas o bajas. En las fases creciente y menguante, las mareas son más pequeñas y se llaman mareas muertas. En cambio, cuando hay luna nueva y llena, el Sol, la Luna y la Tierra se alinean y las mareas son mayores. Se llaman mareas vivas.

Así pues, la luna afecta todas las masas de agua, sea un océano o una gota de rocío. Y todos los seres vivos necesitan y contienen agua, lo que nos lleva a:

- La luna influye en todo ciclo vital:

En la naturaleza, todos los seres vivos se ven afectados por los movimientos lunares, pues todos contienen agua. Es fácil observar que cuando hay luna llena los animales se vuelven más activos, más fértiles y sonoros; aúllan más, ladran más, etc.

Se sabe también que el cuerpo humano es un 70% agua, así que imagínate el movimiento que se produce, en especial a las mujeres, en las que dicho porcentaje es superior.

---

1 Ver el reportaje de la BBC: *"La verdadera influencia de la Luna sobre nosotros".*

Así pues...

- <u>La luna se sintoniza con el cuerpo femenino:</u>

Tenemos 4 ciclos (menstrual, pre ovular, ovular, pre menstrual), Somos cuatro en una, cuatro fases o ciclos en una sola mujer, igual que la luna, son 4 fases lunares (nueva, creciente, llena, menguante). Un ciclo lunar dura aproximadamente 28 -29 días, al igual que nuestro ciclo menstrual.

- <u>La luna es el principio de lo femenino</u>:

En no pocas culturas la luna se relaciona con las emociones, reino del cual las mujeres podemos navegar con mayor facilidad. En diversas tradiciones la tierra simboliza el cuerpo o lo material, el agua lo emocional, el aire lo mental y el fuego lo espiritual. Así, la luna rige los sentimientos, los designios del corazón y lo femenino.

La palabra menstruación está relacionada también etimológicamente con la luna, ya que se deriva del latín *mensis*, que quiere decir mes y que a su vez se relaciona con la palabra griega *mene* o luna.

Es por esto que le llamamos "mi luna" a la llegada de nuestra sangre menstrual, porque tenemos a la luna en nosotras. Así como se expresa en este poema:

"Convirtiéndote en una mujer, sientes la luna,

y llevada por la sangre

comienzas a sentir los misterios

de tu propio cuerpo..."

(Autor desconocido).

En este sentido, re-conectarnos con el ciclo natural de la tierra, la luna y, sobre todo, con el ciclo natural de nuestro ciclo menstrual, abrirá nuestras percepciones más sutiles a las energías que se van manifestando en nuestro interior, y que sin duda nos sirven como una brújula para encontrar nuestro camino y ser fieles a nuestra alma.

EL DESARROLLO INDIVIDUAL A TRAVÉS DEL CICLO MENSTRUAL

¿Qué tal si te dijera que todas las mujeres disponemos en nuestro cuerpo de una naturaleza cíclica única que nos conecta profundamente con la tierra? Cuando supe esto no dudé en observar y entender así mi ciclo menstrual, mes a mes. Fui reconociendo cómo cada menstruación en las diferentes fases lunares se manifestaba de manera muy diferente en mí. De estas observaciones, nació la investigación que llamé "el propósito de la sangre menstrual en cada fase lunar". Este estudio es una parte de mí, de cómo fui supervisando mi menstruación durante cada ciclo.

Con los años, me fui dando cuenta que, efectivamente, había un mensaje en cada periodo, asociado a la fase lunar en la que llegaba mi sangre. Por ende, es un trabajo personal y con el cual por ningún motivo intento, mediante su transmisión, que sea igual a tu propia investigación, seguramente resonaras con lo que aquí leas, pero, en efecto, es una invitación a que tú misma te descubras y sientas qué diferencias notas al menstruar en cada una de las fases lunares y vayas registrando tus cambios físicos, de conducta, de ánimo,

sueños, etc., pues encontrarás un mensaje exclusivo para ti, quizás se parezca a lo que yo percibí, y en eso tendremos esas similitudes que nos hacen ser cómplices de este camino cíclico de ser mujer.

Todos los seres humanos tienden a la búsqueda del desarrollo individual. Esta necesidad de responder a la pregunta *¿quién soy?* nos ha llevado a ahondar en libros, prácticas y sanaciones. Hoy disponemos de gran cantidad de cursos y talleres que ayudan a transformarnos, a buscar "quiénes somos" en nuestro interior y a descubrir cómo desenvolvernos en este plano.

En nuestra búsqueda de auto-conocimiento, nos encontramos con un primer estado de "adormecimiento", similar al estado de "sueño". Esta condición de "sueño" se halla en toda la humanidad y en cada persona. Durante un largo periodo creemos que transitamos por un *estado de consciencia*, que no es más que un *estado de vigilia* que funciona de modo automático. Reaccionamos en base a imitaciones, patrones, defensas, y muy poco conocemos de una real reacción consciente.

La historia que nos antecede a las mujeres sobre el tema de la menstruación nos ha mantenido en este estado de "adormecimiento", donde solo hemos aprendido a imitar conductas dañinas y degradantes, en vez de reconocer nuestro potencial único y creativo que se inicia con la primera menstruación.

Creencias en torno a la menstruación han hecho creer incluso que las hormonas femeninas son un inconveniente

que requiere atención médica para tratarse o erradicarse. Si logramos cambiar estas ideas dispondremos de un recurso, no solo propio de cada mujer, sino adecuado para comenzar un camino de auto-conocimiento y sabiduría.

Hoy en día una gran cantidad de mujeres aprecian y valoran su sabiduría femenina, y están haciendo un mejor trabajo al cuidar de sí mismas, física y emocionalmente.

Actualmente contamos con más recursos que nuestras madres para expresarnos, reunirnos y encontrarnos. A la mujer se le abierto un mundo de sanación y empoderamiento que está haciendo que cambiemos la historia, y que con ello mejoremos esta humanidad. Miranda Gray es una de las motivadoras menstruales que ha impulsado a muchas mujeres a amar su ciclo y tomar provecho de este. En una charla del curso *Moon Mothers*, dictado en Chile el 2013, se nos incentiva diciendo lo siguiente: "El trabajo que se aplica al ciclo menstrual es un método para ascender tu nivel de consciencia, intencionadamente".

Estas palabras dejan un llamado para comenzar a entender que nuestro ciclo menstrual tiene un poder ilimitado de autogeneración y renovación, como las células, y que mediante esta sabiduría la mujer alberga un enorme potencial.

Nuestra menstruación existe para dar testimonio de nuestra esencia femenina. Las mujeres debemos entender que siempre hay un mensaje detrás de los síntomas menstruales. Si nuestra relación de pareja va mal, nuestro trabajo no nos hace felices o tenemos conflictos con nuestra sexualidad, entonces seremos más propensas a tener un síntoma

premenstrual muy agudo y nos mostraremos menos tolerantes que en otras fases del ciclo. Muchas mujeres se sienten "atrapadas" en su vida y esta aflicción se somatiza, o sea, genera una manifestación física.

Como somos seres humanos integrales, todo lo que ocurra en nuestras emociones ocurrirá en nuestra salud: sin salud emocional no hay salud física. Suelo decir que el sistema femenino es muy sofisticado y si algo nos sucede emocionalmente, nuestro ciclo menstrual nos alertará de inmediato. Muchas veces pasamos por alto estas advertencias, sin embargo no demorarán en somatizarse en nuestro útero, trompas, ovarios, vagina o pechos. La menstruación siempre trae un mensaje para nosotras. Durante este periodo de sangramiento, especialmente ocurre un despertar en nuestra consciencia que hace que todo lo que hayamos callado, sublimado, ocultado, o retenido se manifieste, y no sólo me refiero a que se muestre esa faceta oscura, sino que también nace mucha energía creativa, ideas, motivaciones, que estaban en lo oculto y no dejábamos salir, pues tu menstruación es un parto chiquitito, es una renovación de votos, un renacimiento tuyo, de toda tu psique femenina, y dentro de nosotras hay un mar de creatividad, pasión, y fuerza que busca salir.

Muchas veces no estamos capacitadas para reflexionar sobre lo que sentimos, ya sea por falta de tiempo o, simplemente, porque no nos enseñaron a escucharnos. Por eso prestar atención a tu menstruación y lo que ocurre en el mundo de tu pensar, sentir y actuar es importante, pues sucede una pausa que es natural, en la cual puedes sentir y reflexionar.

Nuestro poder transformador está en el sentir. Sin embargo, numerosas mujeres precisan contención para expresar lo que sienten, y en el mundo tan acelerado la contención no se da totalmente, por falta de tiempo, tienen, por tanto, los síntomas premenstruales que llegan con mucho malestar y la sangre con mucho dolor. El cuerpo les expresa algo, este "mal sentir" de la menstruación ha hecho que muchas mujeres la detesten y hagan lo imposible por que pase inadvertida.

Desde hace un tiempo, las mujeres han buscado maneras saludables para reconciliarse con este periodo que dura gran parte de la vida y viene una vez al mes, alrededor de 4 a 7 días. Muchas se han preguntado si la menstruación les durará varios años más, debido a los malestares que trae y a la manera que tienen de enfrentarla. Para ninguna mujer es saludable vivir una vida así, ¿verdad?, odiando su condición cada mes. La menstruación no solamente es un testimonio de que estás en edad fértil, o mera manifestación física, que se puede reducir a la explicación de que la sangre menstrual es la liberación de las capas del endometrio. ¡Este momento es eso y mucho más!

Para abordar nuestra menstruación tenemos que comprender que debe ser tratada de manera integral, percibiéndola no solo a nivel físico, sino también a nivel conductual, emocional, mental y espiritual. Comprenderla en su totalidad, incluyendo el "ser humano" en todos sus planos, te aportará grandes beneficios de auto-conocimiento y podrás tomar provecho de este periodo como el mejor momento para conocerte, sanar y renacer mes a mes.

LA MENSTRUACIÓN Y SU MENSAJE

Todas las mujeres estamos sintonizadas con la naturaleza, ¿qué quiere decir esto? que somos como la madre tierra, pues tenemos ciclos y cambios constantes. Así, tenemos una cercanía con la luna que nos hace ser cíclicas como ella. Reconocernos cíclicas nos da el beneficio de saber que todo cambia y se transforma, por tanto, nada es permanente. Esto lo vivimos, mes a mes, en nuestro cuerpo, a través de la modificación de emociones y conductas. En un mes podemos transitar por cuatro estados, matizados de experiencias que nos hacen conocernos mejor.

La menstruación es una demostración de la vida, de nuestra fertilidad. Su llegada es un momento importante de conexión con nuestro cuerpo y emociones, y se relaciona con todo lo creativo que habita en nuestro ser. Es un tiempo para reconocer el amor que tenemos por nosotras mismas como mujeres y, en definitiva, el amor a la vida que llevamos dentro.

¿Es posible recuperar la sabiduría del ciclo menstrual?

Pues sí, solo debemos sintonizarnos con nuestra naturaleza cíclica que experimentamos cada mes y que se manifies-

ta acompañada de las fases de la luna. Christiane Northrup es una prestigiosa obstetra y ginecóloga acreditada, titulada por la Escuela de Medicina de Dartmouth, que ha escrito mucho sobre la sanación femenina. Su libro *Cuerpo de Mujer sabiduría de Mujer* será fundamental para ejemplificar y profundizar muchos aspectos de este libro:

> (…) incluso en la sociedad moderna, en la que estamos desconectadas de los ritmos de la naturaleza, el ciclo de la ovulación está influido por la Luna. Los estudios han demostrado que los índices más elevados de concepción, y probablemente de ovulación, se producen durante la Luna llena o el día anterior. Durante la Luna Nueva disminuyen los índices de ovulación y concepción, y a un número cada vez mayor de mujeres les viene la menstruación.
>
> Cuando reconocemos, entendemos y trabajamos en forma consciente que el ciclo menstrual es nuestra conexión con los ciclos macrocósmicos de la naturaleza, las fases crecientes y menguantes de la luna, el flujo y reflujo de las mareas y los cambios de estación, comprendemos que son estos mismos ritmos universales que gobiernan las mareas y las fases de la luna, y que a través de ellos estamos ligadas a un ciclo creativo; logramos vincularnos con nuestra sabiduría interior (Barcelona: Editorial Urano, 2010, p. 159).

Somos Orgánicas

Es fundamental descubrir qué mensaje surge y despierta que nuestra menstruación llegue en Luna Llena, Menguante, Creciente o Nueva. Es conocido por mujeres que siguen su ciclo menstrual de manera natural que este se presente en la fase de Luna Menguante a Luna Nueva. Esto es porque en dicho periodo las aguas de nuestro cuerpo están bajas, como la savia de una planta. Por lo tanto, menstruar en este momento es más armonioso con el ciclo de la naturaleza, pues todo tiende a liberarse y descender de manera espontánea.

Sin embargo, como lo único permanente es el cambio y cada una de nosotras está en profundo trabajo (aunque muchas veces no nos percatemos), menstruamos en las otras fases lunares, consecuencia del estado de nuestra mente, emociones, psiquis y mundo espiritual.

En definitiva, mes a mes, traemos a nuestra vida mucha información que podemos tomar y ponderar para comenzar el camino de auto-conocimiento y, especialmente, escuchar el mensaje que evidencia nuestro cuerpo.

Es muy importante comprender y recordar que SOMOS ORGÁNICAS, por lo tanto, la fase en que menstrúes estará bien para ti. He escuchado a muchas mujeres decir que no están alineadas con la luna, quizás porque su menstruación llega en Luna Llena o Creciente. Les comparto que sí: ustedes están alineadas con la luna.

No necesariamente todas debemos menstruar en el tránsito de Luna Menguante a Nueva. Cada mujer es distinta; somos orgánicas y con un ritmo propio, necesario para el momento por el que pasamos. Nuestra menstruación se relaciona con un aspecto de la naturaleza y baja justo en el arquetipo que debemos armonizar e incorporar en nuestra vida.

¡Recuerda! Aunque es más favorable menstruar de Luna Menguante a Nueva, la fase en que menstrúes estará bien para ti, pues es un ritmo orgánico que cada una tiene dentro, es una expresión que lleva consigo cualidades, creando una expansión de consciencia diferente en cada fase en la que llegue tu menstruación. Hay menstruaciones más activas y otras más pasivas, y la fase lunar en la que llegue tu sangre te indicará una valiosa información para tu trabajo personal.

III. LA LUNA Y SUS FASES

COMPRENDER LAS FASES DE LA LUNA

La luna recorre mes a mes la misma órbita alrededor de la Tierra. En su recorrido vemos mensualmente 4 fases, lo que se aprecia desde la Tierra conforme va girando la luna alrededor de ella. Siempre hay una cara oculta que se esconde de nosotros, que representa el misterio, y una cara visible en la cual se iluminan diferentes partes según el ciclo.

Hay muchas y muy variadas características más acerca de nuestro satélite, las cuales no son el objetivo de este libro, por lo que te invito, si quieres, a investigar y descubrir más sobre esta danzarina que ronda a la Tierra.

Para comprender bien las 4 fases lunares definiremos cada una de ellas. Debajo de cada explicación de la fase lunar encontrarás el propósito de menstruar en cada fase, junto con algunos consejos prácticos al respecto.

A continuación, información de ejemplo basada en mi propia experiencia, todo para que comprendas esta parte tan importante del libro, en donde aprenderás a recibir de parte de la luna y tu luna interior, el valioso mensaje que contienen.

EL PROPÓSITO DE LA SANGRE MENSTRUAL EN CADA FASE LUNAR

A través de la auto-observación de mis ciclos menstruales durante más de 10 años he logrado distinguir ciertos patrones en mi cuerpo físico, emocional, mental y espiritual que se manifiestan en cada fase lunar de manera distinta. A continuación, encontrarás información sobre cada fase, donde aludo a la forma en que puedes contactarte con *el mensaje que trae para ti* menstruar en cada una de las fases de la luna. Ten en cuenta que:

Donde aparece (/), he observado y asociado sensaciones polares que puedes estar sintiendo. Será tu trabajo reconocer qué aspecto está siendo activado en ti.

Cada mensaje que expresa la menstruación en cada fase ha sido enfocado para que se aplique de manera general, desde una visión integral.

Cuando relacionamos la menstruación con la fase lunar en la que llega, indudablemente nos acercamos a conocer más sobre los arquetipos de cada fase, pues como ya men-

cionamos **la menstruación da testimonio de nuestra naturaleza femenina.** Al entrar en cada fase lunar, vamos transitando por un arquetipo femenino que nos entrega mensajes de nuestra naturaleza de mujer, sobre cómo vamos viviendo, aceptando e integrando nuestra feminidad.

Para efectos de cada trabajo personal, te recomiendo escribir las preguntas en un cuaderno, con el fin de revisarlas mes a mes y tener un tiempo lunar *con-sentido*.

LUNA NUEVA

Fase de los fincipios. Sembrando propósitos

"Inicia, visualiza, propicia, atiéndete, intenciona, suelta y transforma"

María José M. V.

El fin de un ciclo y el comienzo de otro

La *Luna Negra* o *Luna Oscura* es aquella fase donde la luna no es visible desde la Tierra. Se muestra así porque el Sol, la Luna y la Tierra se encuentran en una aparente línea recta y mientras dura esta posición, debido al resplandor del Sol, se hace imposible ver la Luna desde la Tierra. Su estación es el invierno y su arquetipo relacionado es la Abuela Sabia - la Anciana - la Bruja.

A esta fase lunar yo le llamo **fase de los fincipios**. Es un momento de **término y comienzo a la vez**, asunto que iremos profundizando a lo largo de esta sección.

Cuando llega la Luna nueva es mejor iniciar rituales de crecimiento personal, curación y bendiciones de nuevos proyectos. También es buen momento para limpiar y consagrar las herramientas que se usan para hacer otros rituales, como cristales, cuarzos y, sobre todo, limpiar nuestros altares.

Las recomendaciones que te escribo aquí son en base a este fincipio; cómo ayudar a cerrar ciclos, arar nuestra tierra y lograr sembrar lo que queremos. Para ello es propicio un estado de reposo, que permita adaptarse a los cambios que ocurrieron la fase anterior. Por esta razón, sirve realizar actividades que te ayuden a bajar las revoluciones, tomar conciencia de qué ocurre en tu vida, reposar y luego comenzar nuevamente.

A la vista esta fase dura entre 2 y 3 días, es decir no ves la luna en el cielo en ese tiempo. Es momento ideal para ayunar, meditar, desintoxicar el organismo y eliminar hábitos negativos.

Es sabido por algunos agricultores que el desarrollo de las plantas, como el crecimiento del follaje, es más lento durante esta fase. Pero si se hace un trasplante, la planta se adapta mejor al medio. Nosotros, los humanos, también somos influenciados por la luz de la Luna y de la misma manera que le ocurre a las plantas, en esta fase estamos con la necesidad de reposar para luego crecer. Es por esto que cualquier cambio de hábito que realicemos será bien recibido, pues podremos adaptarnos mucho mejor.

¿Y qué hacemos las mujeres durante esta fase? Nos re-unimos para descansar, meditar, sanar, dejar ir, agradecer

sembrar nuestras intenciones del mes y celebrar nuestra feminidad, tal como lo expresa Jane Anderson en el Proyecto *Mujer Cíclica*, desarrollado por Sophia Style. En su página[2] podrás encontrar información enriquecedora sobre este y otros aspectos de nuestro "ser mujer":

> La fase oscura de la luna, los tres días del mes cuando no podemos ver la luna en el cielo por la noche, se consideraba una bendición. En la tradición nativo americana, las mujeres se reunían en sus cabañas lunares especiales y menstruaban todas juntas.Se permitían cuatro días al mes para descansar, meditar, sanar, dejar ir lo viejo y celebrar su feminidad. Se les consideraban muy poderosas y recibían visiones para toda la tribu. Se honraba lo femenino. Las mujeres tenían un propósito. Esto daba a los hombres una comprensión y un respeto hacia las mujeres y hacia la tierra.

Qué beneficioso es entonces darnos tiempo para nosotras, compartiendo en círculos y, sobre todo, concedernos reposo y ajustar nuestra energía. Es cuando "cargamos nuestras baterías". Durante esta fase, la Luna se oscurece totalmente, pues la luz del Sol no se refleja en ella y, de este modo, podemos acceder directamente al subconsciente.En este sentido, es tiempo propicio para conocer nuestra sombra e inconsciente. Hay diversas formas de aproximarnos a estos saberes: a través de los otros, atendiendo nuestros sueños y comprendiendo la base emocional de los síntomas que expresa nuestro cuerpo.

---

2 Ver la página: **http://mujerciclica.com**

Además, podemos observar con paciencia y profundidad qué aspecto de nosotras nos sirve revisar y ordenar, para así comenzar a sanar, porque tal como lo expresa Mia Pineda en su página **http://miastral.com**:

> "En Luna Nueva, el nivel de la proyección baja y podemos ver mejor cuáles son nuestras fallas en vez de señalarlas en los demás. Esto requiere energía y valentía, pero también humildad y voluntad para (conscientemente) mejorar nuestra calidad de vida".

Cuando la energía de Luna Nueva es vivenciada en círculo, las mujeres llegan a casa con la sensación de re-ordenar su vida, frenar el ritmo de esta y detenerse a *sentir* antes de dar el próximo paso en su camino. Escucharte en esta fase te trae claridad y poner de tu parte para hacer que algo suceda es el primer paso. Esta es la fase donde nos actualizamos.

El cuerpo físico también puede mostrar lo que ocurre en nuestra psique y mundo emocional, dándonos mensajes; como sentir mucho sueño, cansancio o algún síntoma que nos manifieste lo que hemos sofocado.

Por lo tanto, volver la atención hacia el mensaje del cuerpo durante esta fase nos ayudará a descansar y hacer espacio para drenar energía densa acumulada; por ejemplo, malos hábitos mentales. Y permitir que nazcan nuevas creaciones positivas de ti. De este modo, guardamos energía para comenzar un nuevo ciclo de 28 días acompañadas de la luz de la Luna.

Recomendaciones para esta fase

1. Alcalinízate:

Tu cuerpo es tu templo y es importante cultivar hábitos de depuración y nutrición. Durante esta fase lunar, en especial, se ve favorecido el ayuno y el comer liviano. Durante esta fase te recomiendo alcalinizar tu cuerpo, tomando jugos de fruta natural, batidos verdes y agua, pues esto te ayudará a comenzar un proceso de limpieza del cuerpo y es muy saludable realizar una depuración al mes. Para ello te recomiendo que entres en **www.jugoslaprensa.com** y continúes aprendiendo más sobre desintoxicación y alimentación sana.

2. Para tu cabello:

Es ideal que realices una limpieza energética a tu cabello; tu pelo también está vivo y te protege de agentes externos, ya sea polvo, frío, o malas ondas internas o externas. Te recomiendo hacer un enjuague con vinagre de manzana luego de colocar el shampoo, o bien al final después de aplicar el bálsamo. Esto ayudará a mantener tu cabello suave, sano y brillante.

Cabe señalar que en el mundo de las energías, el vinagre, por ser un cítrico, se utiliza para limpiar. Puedes también usar alguna hierba como el romero y darte el último enjuague con el agua de esta. Si además deseas cortar tu cabello, este es un buen momento, ya que crecerá más rápido y más brillante.

3. Para el cuidado de tu rostro:

En esta fase sugiero limpiar tu rostro en profundidad y relajarlo. Yo acostumbro a exfoliar mi piel con avena y miel: en un pote, mezclas 1 o 2 cucharadas de avena instantánea, y agregas miel y un poco de agua tibia para crear una pasta homogénea. Revuelves bien y la untas en todo tu rostro, excepto en el contorno de ojos, refregando con suavidad y en círculos todas las áreas de tu cara. Dejas reposar durante unos 7 minutos, retiras con agua tibia y sellas con agua fría. Luego puedes aplicar alguna leche refrescante y relajante como la que a continuación te recomiendo, gracias al gran aporte de Natalia Jeria Frías, Fitoterapeuta Creadora de **Pankara Cosméticos**.

Leche limpiadora de manzanilla: pieles normales y grasas

3 cucharadas de yogur natural

1 cucharadita de vinagre de manzana (natural)

3 cucharadas de infusión de manzanilla

• Preparación:

Batir los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea. Poner en botella de vidrio y refrigerar.

• Aplicación:

Humedecer un algodón en el preparado y extenderlo suavemente por la cara y cuello, evitando el área de los ojos. Retirar con algodón húmedo, embebido en la infusión de manzanilla.

Duración de la leche: 3 a 4 días dentro del refrigerador.

4. Depilación:

Te aconsejo no depilar tus piernas durante Luna Nueva, pues el vello crecerá más rápido y más grueso. En todo caso, ¡haz la prueba y observa qué te ocurre a ti!

5. Relájate:

El baño de tina es una muy buena opción. Te recomiendo un baño de tina con avena, pues además de ser delicioso, deja tu piel suave y limpia de impurezas, sumado a todos los beneficios que porta la avena. Te ayudará a reposar y a relajarte.

Indicaciones:

Solo agrega agua tibia a la tina y varios puñados de avena instantánea. Frota la avena por todo tu cuerpo y relájate ahí el tiempo que desees. Si no tienes tina, lo puedes hacer de pie, poniendo avena en un paño de ducha: humedeces la piel de tu cuerpo entero y frotas el paño con la avena, previamente remojada por todo tu cuerpo. No es necesario utilizar jabón; sentirás limpia y suave tu piel.

Si gustas, terminas (en ambos baños) con un masaje por todo tu cuerpo con aceite de almendra, o con una crema natural de rosas. ¡Lo que tú desees!

5. Limpieza energética personal

Regálate un baño de limpieza energética en esta fase lunar. Esto nos puede proporcionar gran alivio en diversas situaciones. Por ejemplo, cuando nos sintamos muy cargadas

y sin brillo, más allá de la percepción física; tras haber permanecido en lugares muy perturbados o donde se destila mucha agresividad, sufrimiento físico o mental; o después de haber interaccionado con personas que nos han provocado dolor de cabeza, mucha angustia o un miedo poco razonable.

La fase de Luna Nueva es ideal para hacer una limpieza personal cuando estemos atravesando periodos desconcertantes en nuestra vida, con ansiedad, miedos injustificados o angustia. También es la indicada cuando deseemos emprender nuevas etapas o proyectos.

Es agradable sentir como, luego de una limpieza personal, vuelve el brillo, la alegría y el magnetismo positivo. Para llevarla a cabo, recomiendo usar hierbas o sal de mar. Para el baño con hierbas, puedes usar ruda, romero o salvia, que aportan limpieza y protección en el plano energético.

Debes hervirlas en agua y luego derramar esa agua medicinal en la tina, previamente llena, para tomar un rico baño. Si no tienes tina, con la misma agua de la olla, más una taza, puedes limpiar tu cuerpo energético, permaneciendo de pie, sacando agüita medicinal de la olla, mezclando con agua fría para entibiar y derramándola desde tu cabeza hacia tus pies, hasta que la termines toda.

Para ambos baños, remojo en tina o de pie, no es necesario enjabonarse ni lavar tu cabello. Simplemente te enjuagas, luego te secas y a dormir. Verás cómo te sientes más relajada y renovada.

6. Adiós a lo que no usas:

Es buen momento para deshacerte de toda la ropa que ya no ocupas, limpiar tu closet, cajones y todos tus espacios personales. Donar no solo incrementa tu generosidad y te hará sentir bien, sino que al liberar esa energía estancada dejará espacio libre para que llegue lo nuevo. Recuerda: la energía, como el agua, en vez de estancarse debe circular para mantenerse limpia y pura.

7. Limpia energéticamente tus cuarzos:

Tus cuarzos están vivos y también reciben y absorben energías. Y la luna nueva ayuda a que una vez al mes puedas ofrecerles un baño energético de limpieza a este noble reino que tanto nos ayuda. Utiliza un pocillo de vidrio y sumerge las piedras en agua y agrega una chucharadita de sal, o si estás cerca del mar, ponlas en agua de mar. Deja el pocillo afuera de la ventana, bajo la energía de la luna nueva.

Al otro día por la mañana las retiras, lavas bajo el chorro de agua y listo.

También puedes poner tus manos sobre las piedras y visualizar luz violeta que las rodea, *la energía violeta* - La Llama Violeta es un rayo de luz que los Maestros han enviado a la Tierra para ayudar a la humanidad a disolver todas sus dificultades, purificar las energías y transmutarlas (Transmutar significa cambiar-transformar). No existe nada "bueno" o "malo"; por ende, no es transformar algo que está malo en algo bueno, sino que consiste en ordenar las energías y liberarlas para que fluyan.

8. Limpia de Hogar en Luna Nueva:

Te recomiendo realizar esta limpia 1 o 2 días antes de Luna Nueva. Ten en cuenta los siguientes pasos:

Primera Limpieza:

Debes limpiar la casa a nivel físico: mover muebles, pasar aspiradora o escoba y en cada acto de limpieza, aunque sea mínimo (como sacar el polvo de espacios o de figuritas que estén en repisas), ten en cuenta que es un momento sagrado. En este sentido, es fundamental tener una disposición mental hacia una limpieza profunda en todos los planos. Si quieres, para acompañar el momento, puedes crear un cantito, similar a un mantra, que exprese tu deseo.

Por ejemplo: *"Limpio, limpio, purifico y armonizo con el poder de Dios/Diosa, en este, mi templo*."

Bienvenido lo que tú sientas, ¡que aflore tu voz medicina!

Luego de haber limpiado bien, bota o recicla todo lo que no ocupes. Este punto es muy importante, pues ya dijimos que mientras más cosas guardamos, menos entrada a lo nuevo tenemos y, por ende, no damos paso a la abundancia.

Para limpiar y descargar la energía que absorben las sábanas, tu ropa e incluso las cortinas, puedes agregar a la lavadora el jugo de 1 limón, un poco de sal de mar, 1 cucharada de té (o sopera si es mucha ropa), más el detergente. Los cítricos, en general, se destacan por sus capacidades para absorber la negatividad y la suciedad energética.

Pasos para limpieza con cítricos:

Ingredientes: Vinagre blanco, limón, ruda, agua.

Hierve el limón trozado con cáscara más la ruda por 5 minutos. Deja enfriar el agua y agrega al balde de piso. Añade vinagre blanco y ya está. No hay una medida exacta, solo intuición y práctica.

Sobre la limpieza de humo:

Primero, debes tener todas las ventanas y puertas exteriores del lugar cerradas y las puertas interiores, como closet, baúles, cajones, etc., deben estar abiertas para que la limpieza llegue a todos los espacios.

En un sahumerio, ojalá de greda, colocas el carboncillo, esperas que prenda y agregas las hierbas o inciensos que hayas elegido para limpiar. Puedes usar mirra, incienso blanco, ruda, canela, pimienta, romero y/o lavanda. Una vez que el carboncillo chisporrotee, añade tus hierbas, que deben estar secas. Es importante mencionar que la pimienta es adecuada de agregar cuando hay bloqueos y obstrucciones. El romero, la salvia y la lavanda son hierbas protectoras.

Una vez preparado el sahumerio debes pasarlo por todo tu hogar. Recuerda que las ventanas deben quedar cerradas y todos los closet, cajones y baúles abiertos.

Párate en la puerta de la casa y camina en sentido antihorario, o sea, en contra de las manecillas del reloj, limpiando de energías negativas tu hogar, poniendo énfasis en las esquinas y rincones. Tómate tu tiempo, lleva contigo los fósforos

y carboncillos y el saquito con tus hierbas, pues puede que se apague. En este caso, lo prendes ahí donde quedaste y continúas. Sigue tu intuición de cómo continuar. Debes darle la espalda a la puerta de entrada en todo momento.

Luego de haber pasado por dormitorios y baños, sal y deja por 21 minutos las ventanas cerradas (recuerda que solo debes tener cerradas las puertas y ventanas *exteriores*, y todo lo que hay dentro de tu casa como cajones, puertas y closet deben quedar abiertos).

Al pasar los 21 minutos ya puedes entrar, abre todas las ventanas y luego de 9 minutos puedes volver a cerrar los closet y cajones.

¡Tu casa tiene un espíritu, está viva! Por esta razón y porque tu espacio siente y tiene memoria, la próxima acción es llenarla de cosas ricas. Ten en cuenta tener flores de colores, bellos cuadros que te alienten a ver un futuro hermoso y hacer un regalo a tu bello y limpio hogar. Puedes crear un altar (ve en el anexo cómo armar un altar) y desde ahí convocar la armonía infinita de los elementos para que habiten contigo... invita a la luz y en especial a Lakshmi, la diosa de la abundancia. Para que ella entre, ten flores, cojines con brillitos, campanitas que suenen (como las tibetanas) y velas de colores, pues a Lakshmi le gustan los brillos y aromas. Todo esto ofréndalo al nuevo espíritu de tu hogar y a sus guardianes, incluso puedes sentir el nombre del o los guardianes de tu casa e invocarlos para que se manifiesten.

Este ritual es personal. Lo único que debes tener es el altarcito y los regalos a tu nuevo hogar, en especial, los cuadros

bellos, los brillos y aromas. ¡Y listo! Tu intuición te guiará.

Termina poniendo música, por ejemplo un mantra. Puede ser el mantra OM, mientras danzas para llenar con alegría y felicidad tu nuevo hogar.

9. Siembra propósitos e intenciones en luna nueva:

La siembra de propósitos consiste en clarificar tu hacer. Mes a mes se abre una posibilidad para renacer a una nueva versión de ti, y esa posibilidad se da en luna nueva. Se nos da una oportunidad para trabajar en aquello que no está gustándonos de nuestra vida (por elecciones o decisiones que a veces no son conscientes). Mes a mes se nos da la oportunidad de cambiar de opinión y hacer un cambio de rumbo, tomar aquello que queremos y buscar la manera de manifestarlo.

La siembra de propósitos e intenciones se realiza en la fase de Luna Nueva, pues como ya mencionamos, para muchas culturas esta simboliza el inicio de un periodo que, por lo demás, es portador de una gran energía. Puedes sentir un fuerte deseo de iniciar alguna cosa, pero sin saber realmente qué es. Por esto, es propicio detenerse a sentir, pensar y reflexionar tu camino, tus pasos, para así canalizar mejor la *energía de inicio* que simboliza esta fase.

La pasión que hay en ti es parte de tu energía sexual, aprovéchala en esta fase.

Me suelen preguntar si la siembra de propósitos, o lista de intenciones como también la llamo, es magia. Pues sí,

lo es. Pero como siempre digo: a Dios/Diosa rezando, pero con la intención avanzando. No por pedir al cielo que te dé lo que deseas va a llegar así como así, sin que muevas un dedo. Debes atraer e ir en busca de tus anhelos y deseos; en cuanto comienzas a andar, el camino empieza a aparecer, y se va mostrando a medida que avances. Pero debes andar, moverte, y muchas veces salir de tu zona de comodidad, ponerte tiempo, plazos, organizarte, cumplirte a ti misma, y a veces tener paciencia para esperar el fruto, y así es como el camino se comienza a mostrar y depende de ti el estar atenta a las oportunidades. Es así como el universo responde a tu intención, te envía oportunidades, a veces las vemos como desafíos y pensamos: "quizás no me la puedo", o "¿me merezco esto tan bueno en mi vida?", o algo que se presenta como negativo y nos preguntamos "¿por qué a mí?". Pero esa provocación del universo es parte de la oportunidad que la misma inteligencia universal te está dando para desarrollar aún más tu potencial, para sacar más brillo a tu cristal.

Le tememos más a nuestra luz al brillar, a ser notorias... ¡suelta eso, no sirve para nada, atrévete, día a día atrévete!

Tomar está energía disponible cada mes es tomar tu propio poder de creadora. Lo más difícil de esto no es decretarlo, ni tampoco es un secreto el cómo hacer una co-creación, una lista intenciones, o cómo pedir al universo, *google* tiene para que leas de todo... lo más difícil, quizás, es saber lo que realmente quieres. Por tanto, conéctate contigo misma para definir bien aquello que necesitas, buscas quieres y mereces. Pero antes, vayamos paso a paso.

Las metas que nos ponemos son para que, con nuestra intención, con nuestra pasión y fuego interior, las llevemos a cabo. Obsérvate: la intuición y tu voz interior se comunica todo el tiempo. Constantemente te habla, es un palpitar muy fuerte en el corazón, es una voz clara y directa, y quien se interpone entre esa voz y tú, no son las circunstancias, eres tú misma... por eso en luna nueva nos aplicamos limpiezas energéticas a nosotras mismas, a nuestro útero, vaciamos el basurero que tenemos en nuestra psique para dejar de interponer en nuestro camino bloqueos, inseguridades, miedos, y tropezones. Y tomamos fuerza pues si vienen piedras en el camino, las decoramos, las bendecimos y seguimos con nuestra intención hacia adelante. Por eso es importante saber qué es lo que quieres sentir en tu vida. Todas buscamos sentir, pues internamente sabemos que el sentir es el secreto de todo, cuando sientes algo con pasión todo se moviliza, todo se crea, todo es posible.

Durante la fase de Luna Nueva, siéntate en un lugar tranquilo y medita un momento, simplemente cierra tus ojos y escucha tu corazón. Ten un cuaderno y un lápiz cerca de ti y escribe: ¿Cómo te sientes internamente ahora? ¿Necesitas hacer algún cambio? ¿Qué harás para que se concrete ese cambio? ¿Cuáles son tus prioridades hoy?

Y ahora, escuchando tu corazón, siente y piensa en tus objetivos: ¿Qué deseas poner en marcha durante los próximos 28 días? Puede ser un proyecto, un viaje, un nuevo trabajo, un plan de auto-cuidado, entre otras cosas. Trata de escribir una lluvia de propósitos para no olvidarlos. Al lado de cada proyecto, idea, cambio de hábito que desees em-

prender, escribe y responde: ¿Qué harás para conseguirlo?

En el libro *La psicología del éxito para mujeres* aparece una poderosa afirmación de Oprah Winfrey que dice:

> "Mi filosofía es que una no solo es responsable de su vida, sino que hacer lo mejor en este instante nos coloca en el mejor lugar para el próximo momento."
>
> *(D.F: Ediciones Océano de México, 2010, p. 83).*

En este sentido, responder a estas preguntas y cultivar determinación y poder personal te ayudarán a reflexionar sobre lo que deseas atraer a tu camino, dar marcha a la siembra de propósitos e intenciones y, sobre todo, hacer que esos propósitos se materialicen y SUCEDAN, pues SI ASÍ SERÁ, ¡QUE DEPENDA DE TI!

¿Cómo hacer la lista de intenciones?

Recuerda que lo que pides al universo, te lo pides a ti misma, por lo tanto, con voluntad, convicción y merecimiento de lo que quieres, lo podrás tener. Recuerda la regla 70-30: para todo lo que pidas tienes que poner el 70% de tu parte. El 30% restante lo confabulará el universo.

Para realizar la lista de propósitos e intenciones te aconsejo en primer lugar transmutar, para ello toma una hoja en blanco y escribe aquello que estás lista para despedir, dejar ir. Esto puedes quemarlo si quieres, y dejar las cenizas en la basura o a los pies de una planta o árbol.

Luego en otro papel en blanco escribe aquello que intencionas para este nuevo ciclo al que entramos. Por ejemplo:

"Tengo la intención de cambiar el hábito que tengo de pensar negativo", o "Pongo mi intención en terminar mi libro", "Tengo la intención de demostrar más el amor que siento por mis seres queridos".Y al lado de cada intención escribe qué harás tú para que esto se manifieste, por ejemplo: En mi intención de "cambiar el hábito que tengo de pensar negativo", escribo al lado, "agradeceré por todo lo que tengo varias veces al día".

Y así vas creando tu lista de intenciones, intenta ser real en lo que propones pues eres tú quien lo cumplirá. Es un deseo de tu corazón, trabaja con dedicación y paciencia en cada intención.

Debes saber que para hacer esto es preciso que conectes con tu sentimiento, tal como lo expresa Neville Goddard en su libro *Sentir es el secreto*, el cual confirma que cuando sentimos algo estamos conectados con el poder de crearlo. Tu subconsciente les da forma a tus deseos solo cuando sientes aquello que deseas ser o tener como algo que ya eres o que ya tienes. El deseo se cumple cuando lo sientes ya manifestado. Pregúntate: ¿Cómo te sentirías ya teniendo o siendo aquello que deseas? Si estás pasando por una enfermedad, siente e imagina en tu mente como sería volver a sentirte sana y vital. Si necesitas algo material, siente cómo te sientes ya teniendo aquello que anhelas.

Te recomiendo que antes de dormir asumas y mantengas la conciencia de salud o éxito. Si es salud, pues di "yo estoy sana". Imagínate sana, ¿qué es para ti estar sana y vital? O

ser exitosa y próspera. Y siente ese cosquilleo en tu espalda de sentirte así. Visualiza cada detalle, en ti, en tu interior, y exterior.

Cada noche y en especial en luna nueva, siéntete satisfecha y agradecida, ¡nunca te duermas con la conciencia de la insuficiencia! Que tu actitud mental sea de gracia y pureza. Y entrégate al sueño.

Y al llegar Luna Llena, agradece por aquello que ya está en marcha en tu vida y simplemente felicítate. Luego, en el ciclo siguiente, podrás comenzar anotando tus nuevas intenciones o trabajando aún más en las mismas de antes. Recuerda que lo que inicies en esta fase tendrá como consecuencia el éxito asegurado en la fase de Luna Llena del mismo mes, pero para que esto sea real, debes poner todo de tu parte, es decir trabajar con voluntad en cada una de tus intenciones.

La suerte es amiga de la acción

A veces nos creemos impotentes, incapaces de cambiar una situación, y en realidad sí podemos. La suerte no es algo que le ocurra a las "suertudas"... la suerte es amiga de la acción. La acción a la que aquí me refiero es a esa palabra que indica que estás haciendo algo. ¿Para qué? para lo que sea, quizás para mejorar tu salud, para mejorar tu relación de pareja, para cultivar tu amor propio, para encontrar descanso y tiempo libre, etc. "Acción" implica movimiento o cambio de estado o situación, y afecta e influye a tu vida y a quienes te rodean.

La suerte llega cuando haces una acción, no esperes a que llegue el milagro, o cambie una situación, haz tú el cambio, mueve todo lo que sea posible para que esa suerte sea un hecho, la vivas y digas: "soy una bendecida, soy milagrosa, soy la suerte", pero no solo basta con pensarlo, no sirve que quede en una idea; debes llevarla a la acción, y te aseguro que en esa convicción, en esa certeza no solo estás tú y tu ego que quiere esto o aquello, también está la energía divina, dios, diosa, como quieras llamarla, que sin duda es parte de la gran magia de la vida.

Al sembrar esta luna nueva, estas intenciones te llevarán a la acción y harán que seas testigo de la suerte que tienes por tenerte a ti misma, por escucharte, por llevarte a eso que realmente estás necesitando urgentemente.

Menstruar en Luna Nueva

El arquetipo que rige la Luna Nueva es el de la Anciana - la Sabia - la Bruja. En la mitología griega encontramos a Hestia, uno de los arquetipos relacionados con las cualidades de esta fase lunar. Ella representa a la mujer sabia, introvertida y concentrada en su experiencia interior. Las palabras claves de este arquetipo son: recogimiento, serenidad interior, fuego sagrado, hogar, templo, intuición y paciencia.

La virtud de menstruar en esta fase

Este arquetipo te proporciona el cultivo de la calma, del desapego, la capacidad de renacer, la sabiduría del silencio y de la escucha. Te aconsejo evitar las discusiones, mantenerte tranquila y no realizar actividades que necesiten mucha atención. Pon tu intención en relajarte y busca algo que te equilibre durante tu sangre menstrual; por ejemplo, dormir, recibir un masaje, pintar un mandala, o simplemente disfrutar de la contemplación, pues de manera natural brotarán en ti visiones creativas. Sugiero que las escribas como una "lluvia de ideas" para que luego, al terminar tu sangre, puedas nutrir esas ideas visionarias.

Hestia te invita a mantener el fuego de tu hogar interior encendido, como símbolo de conexión y serenidad. Te recomiendo mantener una vela en tu altar; señal de tu fuego interior y de tu sabiduría intuitiva, que te acompañará durante el periodo de sangramiento. Abriga tu vientre-útero, pinta con tu sangre menstrual y, por favor, regálate aunque sea 1 o

2 horas de descanso: duerme y no hagas nada, siente tus verdades y valídalas, siente tu sangre venir como medicina de tu esencia femenina. La Luna Nueva en el cielo está incentivando a que te conectes con tu sabiduría interior, te escuches a ti misma y tomes decisiones sin forzar las cosas. Llama a tu sabia interior *que sabe* y escúchala. Es momento de soltar, de desmarañar todo aquello que ya no te sirve, despidiéndote de lo que estás lista para dejar ir y visionando con sabiduría aquello que deseas comenzar a gestar en ti.

Menstruar en esta fase te invita a poner de manifiesto tus necesidades. Será importante para ti que reflexiones sobre tu capacidad de poder desapegarte de la gente que no te favorece y hacerlo sin culpa, solo "dejando ir".

Consulta en tu mundo interior cuán apegada estás a los resultados y convierte tus expectativas en pasión y clara dirección para no sentirte víctima de nada ni de nadie. Se te incentiva a reconocer que eres poseedora de una comprensión interna y espiritual que te llevará a desarrollar tu pasión, solo si te permites conectar con tu centro interior, con tu fuego, tu templo, tu pasión interna. Muchas veces esta pasión, este fuego interior que te lleva a la sabiduría intuitiva, se muestra en silencio y soledad.

No temas a entrar en contacto con tu alma, pues durante esta fase lunar tu menstruación te sirve de oráculo para conectar con tus espacios más creativos, pero también oscuros: ve sin temor, siéntete acompañada de todas las mujeres que validamos esta cualidad femenina de entrar en nuestro interior; de convertirnos en ríos que se abren al mar de la vida.

> "La menstruación es un periodo de evaluación y reflexión, en que se contempla lo que se ha creado y los aspectos negativos o difíciles de nuestra vida que necesitamos cambiar o modificar" (Northrup, Christiane, p. 161).

Qué propicio es menstruar en esta fase y estar reunidas con otras mujeres en hermosos círculos para compartir nuestros ciclos y honrar que sangramos mes a mes. Aquí, junto al tambor, nos damos impulso y amor las unas a las otras, pulsando la hermandad femenina y compartiendo nuestros momentos, obteniendo fuerza y claridad para cambiar y modificar aquello que sea necesario en nuestra vida de mujer. Así lo expresa Demetra George en el libro de Northrup cuando alude a lo que acontece bajo la oscuridad de la luna:

> "La vida se limpia, revitaliza y se transforma en su desarrollo evolutivo en espiral hacia la sintonía con su naturaleza esencial" (p. 162).

Menstruar en Luna Nueva es el momento propicio para que se realice el sangramiento. Concretamente, la Luna interacciona con el campo electromagnético de nuestro cuerpo influyendo así en nuestros procesos fisiológicos internos. Las mujeres somos como la Luna, porque mes a mes pasamos por un periodo de oscuridad. Este se relaciona con la fase pre-menstrual y menstrual de nuestro ciclo, momento en que nuestra fuerza vital *parece desaparecer*, al igual que la luz de la Luna.

Cuando comencé a menstruar en el paso de Luna Menguante a Nueva, naturalmente me dieron ganas de ordenar todo en casa, de limpiar y botar, y es así como la naturaleza es muy sabia. A propósito de esto, recuerdo nuevamente las palabras de Christiane Northrup: "La limpieza biológica natural va acompañada de una limpieza psíquica" (p. 162).

Qué sabia es la naturaleza cuando la escuchamos, cuando respetamos el ciclo, y qué poderoso beneficio nos entrega el estar acompañadas de la Luna. En mi experiencia, doy fe de que *nuestro ciclo menstrual es lunar*; así lo explica también Christiane Northrup:

> "Desde épocas muy antiguas, algunas culturas han llamado *lunares* a los periodos menstruales. Cuando las mujeres viven en ambientes naturales, su ovulación tiende a ocurrir durante la luna llena, y la regla y el periodo de reflexión durante la fase oscura de la luna" (p. 162).

Durante esta fase, naturalmente la energía disminuye y lo sentirás más si tu menstruación se presenta de Luna Menguante a Nueva. Es saludable reconocer que si nos baja la energía y el ánimo durante unos cuantos días cada mes es porque precisamos descansar y bajar el ritmo.

Considero que no tenemos por qué decir que durante nuestro sangrado menstrual estamos "enfermas" o "indispuestas", pues estaríamos menospreciando un precioso regalo que nos entrega la naturaleza. En este sentido, Christiane Northrup comenta:

> "He llegado a comprender que todo tipo de enfermedades relacionadas con el estrés disminuirían muchísimo si sencillamente siguiéramos la sabiduría de nuestro cuerpo una vez al mes" (p. 162).

La oscuridad de la Luna y nuestro inconsciente

> Dado que por lo general nuestra cultura solo valora lo que podemos entender racionalmente, muchas mujeres tienden a bloquear en toda ocasión el flujo de "información lunar" inconsciente que les llega antes de la menstruación o durante este periodo. La información lunar es reflexiva e intuitiva. Nos la transmiten los sueños, las emociones y los anhelos. Se presenta bajo la capa de la oscuridad. Cuando bloqueamos rutinariamente la información que nos llega durante la segunda mitad del ciclo menstrual, esta no tiene otra alternativa que volver como síndrome premenstrual (Northrup, Christiane, p. 164).

En este sentido, mientras más desconectadas estemos de nuestras partes ocultas, más síntomas pre menstruales tendremos.

Durante esta fase, que he llamado la *fase del fincipio*, las mujeres menstruantes pueden conectarse con procesos de renacimiento y dedicarse a soltar y liberar aquello que ya no necesitan. Por lo tanto, encontrarán espacios vacíos en ellas, donde podrán sembrar nuevas formar creativas de ver y realizar en su vida de mujer.

Les comparto un texto que expresa esta posibilidad de renacer durante esta fase de sangrado:

CURACIÓN

Estar vacía crea la oportunidad de crecer.
¿Es el útero un lugar vacío?

Cuando una mujer acepta sus problemas está preparada para comenzar a sanar.

La crisis es una oportunidad. La mujer sabia percibe la verdad y está preparada para completarse.
La curación se produce después de la herida.

Pamela K. Metz y Jacqueline L. Tobin. ***El tao de las mujeres.***
Madrid: Gaia Ediciones, 1996, p. 157.

Para conocerte mejor en esta luna

A continuación, te dejo una serie de antecedentes, estados de ánimo y actitudes por los cuales puedes llegar a transitar si menstrúas en esta fase.

Importante: Donde aparecen (/), he observado y asociado sensaciones polares que puedes estar sintiendo. Será tu trabajo reconocer qué aspecto está siendo activado en ti.

- Flujo rojo brillante y normal, de 3 a 7 días.

- Que tu menstruación se presente en esta fase hace aflorar la necesidad de introspección: de dormir, soñar y frenar el ritmo de vida.

- El trabajo consiste en descansar y conectarte con tu intuición y verdad personal.

- Si tu menstruación llega en esta fase es la hora de tu verdad. Te conectas con tu propia naturaleza y te sientes parte de la naturaleza de tu entorno.

- Sientes deseos de comenzar algo en tu vida y surgen ideas creativas para ello. / Puedes transitar por estados donde todo es oscuro: no logras ver que estás unida con todo y a todos. Te sientes vacía, sientes que algo grande le falta a tu vida. Buscas llenarte con comida y dulces.

- Te puedes sentir intuitiva, buscas tu expresión interna y te sientes confiada en ti misma. / Puedes transitar por momentos donde buscas que te vean y nutran desde afuera, surge una gran necesidad de validación externa.

- Buscas solucionar el pasado, cerrar ciclos y pierdes el miedo al futuro. / Puedes sentirte muy apegada al pasado, sufres y sientes incertidumbre del futuro.

- Alta espiritualidad y/o creatividad: buscas escribir poemas, dibujar, hacer algo con tu energía. / Te conectas con los instintos y te sofocas en ellos, pues buscas que los satisfaga la comida, alguien o algo.

- Sueños con mensajes de tu ser interno.

- Eres consciente de la necesidad de cambio en tu vida, eres consciente de lo que debes hacer. / Transitas por incertidumbres y sabes que necesitas un cambio, pero no sabes cómo empezar. Surgen ansiedad y expectativas.

- Sexualmente buscas conectar con la alquimia que surge en el acto sexual. / No vas más allá del acto físico en el sexo.

- Aflora tu mujer, tu hembra salvaje; estás intuitiva y tus sentidos a flor de piel / No logras conectar con tu mujer salvaje, tus sentidos están bloqueados, no sabes dar ni recibir.

- Te sientes inspirada, reconoces a la musa en ti/ Puedes transitar por desinterés.

Preguntas de Autoconocimiento

Las siguientes preguntas te llevarán a entenderte y conocerte mejor a través de esta fase lunar en que tu menstruación se presenta. Te invito a responderlas en un cuaderno o bitácora, dedicándole tiempo a cada una de ellas.

Yo estoy conmigo escuchando
este flujo de mi vagina.
¿Qué es depositar la sangre
a través de esta herida sagrada?
De la vida sale a la naturaleza este flujo rojo,
la semilla sale a la tierra.
Es un parto chiquito.
Pongo en la planta el grano de sangre del río rojo,
luna carmesí.

Carmen Vicente en *El oráculo de las Diosas.*
Silvia Selowsky. Santiago: Ediciones del Ser, 2008, p. 40.

¿Te cuesta tomar contacto con tus sensaciones y percepciones profundas? ¿Eres consciente de que tu menstruación puede liberar energía de tu linaje femenino? ¿Eres poco tolerante y/o controladora? ¿Reconoces a tu sabia interna, conectas con ella? ¿Te sientes parte de una red de amor y contención? ¿Cómo te gustaría que fuéramos entre mujeres, escribe una lista de aquello que quieres crear en lo femenino para tratarnos más amorosamente entre nosotras? Haz tu parte trata, como quieres que te traten a ti. ¿Qué es para ti la creatividad? ¿Te sientes una persona creativa? ¿Cómo sueles enfrentar tus problemas? ¿Te consideras receptiva? Se te está dando la posibilidad de entender la LIBERTAD, ¿La quieres aceptar como un camino responsable para conocerte y pulir tu potencial? Eres consciente que el concepto "libertad" cambia con los años, ¿Qué es para ti hoy libertad?

Propuesta Artística

Visiona tu vida, escribe, dibuja o haz un *collage* con imágenes que te identifiquen. Vislúmbrate en tu totalidad. ¿Qué necesitas? ¿Qué quieres? ¿Qué debes liberar? Visiónate y siembra en tu útero y en tu mente a aquella mujer que sabes que eres, que se sabe creativa y dueña de su vida. **Atrévete**. Todo el poder habita en ti.

Te propongo investigar sobre algún oráculo, tarot o similar para que te sintonices con tu poder de maga, sacerdotisa o chamana.Masajea tu vientre con aceites aromáticos, verbena, lavanda, bergamota. Siembra tu sangre menstrual (más detalle de la siembra de tu luna en el anexo) en las plantas de tu departamento o jardín de casa, o incluso en alguna plaza cercana.

LUNA CRECIENTE

Fase efi-siente. Tiempo de cultivar

"Ver crecer lo que te prometiste a ti misma, convertir la intención en realidad"

María José M. V.

El tiempo de incrementar y de expandir

La Luna Creciente nos invita a nutrir lo sembrado en la fase anterior. Es cuando el Sol y la Luna se encuentran en un ángulo de 90 grados y vemos "la media luna", como una "C", porque el Sol ilumina solo la mitad de la cara de la Luna (puedes escribir *Creciente* con la Luna). Su estación es la primavera. Su arquetipo relacionado es la Doncella, la Virgen.

Con la Luna vamos creciendo. Esta fase dura casi 13 días y es un buen momento para pulsar la atención en nuevos

propósitos y, con ello, nutrir nuestro organismo y revitalizarlo.

En la fase de Luna Creciente sintonizamos con una energía muy provechosa: la energía de volverse una mujer *efi-siente* y comprometida consigo misma y con sus más altos deseos. Es la fase en la que nutrimos nuestras raíces; lo sembrado en la Luna Nueva es fortalecido en la Luna Creciente.

La energía que despierta este periodo en todas las personas está llena de diversión, entusiasmo y dinamismo. Renace una energía expansiva, enérgica y cooperativa. Puedes afrontar los desafíos de la vida mundana con entereza e incluso te puedes sentir más confiada. Es una fase donde la concentración es mayor y puedes abarcar varias cosas al mismo tiempo, por lo tanto, es un momento idóneo para prosperar en el trabajo, encarar nuevos proyectos, dictar charlas y también tomar talleres o cursos, pues nuestra capacidad de integrar y aumentar nuestros conocimientos o nuevos estudios a nuestra vida se hace más fácil. Estamos absorbiendo todo lo que nos nutre de mejor manera y más rápido, tal como nos sugiere la luz "Creciente" de la Luna que va en aumento en esta fase. Del mismo modo les ocurre a las plantas, logrando un crecimiento balanceado, sobre todo en follaje y raíz. En definitiva, es un buen momento para sembrar y nutrir, tanto a plantas como a nosotras mismas.

La mujer de hoy: el efecto de la Luna Creciente

Por las virtudes ya descritas, muchas mujeres durante la Luna Creciente se sienten en su mejor momento. Algunas

de ellas me han comentado que en esta etapa se hallan **más confiadas, más sociables** e incluso **más fuertes.** Personalmente, me ocurre lo mismo; me siento con más energía, y si mi ciclo menstrual se sincroniza con esta fase y me encuentro pre-ovular durante el tránsito de la Luna Creciente, realmente es un beneficio que me encanta sentir y valorar. Entonces, podríamos decir que en esta fase podemos sentirnos más pro-activas y joviales, sobre todo con la energía necesaria para alcanzar y concretar nuestros sueños y deseos.

Hacer lo que amamos y amar lo que hacemos parece importante para todo ser humano. Esto otorga salud mental, emocional e incluso espiritual, sin embargo, no todas las personas hacen lo que aman y muchas se autoexigen demasiado, generando un aumento en los niveles de estrés, frustración y ansiedad, menos tolerancia y miedo al fracaso. Nuestra cultura occidental promueve y valora bastante a la mujer pro-activa que, como señalé anteriormente, despierta mucho más durante esta fase de Luna Creciente, y muchas veces por encajar en este sistema ha sacrificado su salud, sus relaciones y su sensibilidad. Si bien, algunas de las razones de este hecho han sido el sostenimiento de sus familias o el despliegue de sus alas como mujeres independientes. Muchas no logran detenerse un momento tan solo para no parecer débiles.

Durante esta fase surge naturalmente el estímulo y la acción: somos pro-activas en todos los planos y, reitero; **más aún si nuestro ciclo de pre-ovulación se manifiesta durante esta fase.** Sin embargo, hemos heredado programas de limitación, baja autoestima y vergüenza, lo que nos

ha separado de la dicha natural de vivir y de manifestarnos creativamente con nuestros dones. Por esta razón, durante esta fase sirve cultivar la energía de la DICHA, sobre todo en las cosas que hagamos a diario: amar, por ejemplo, nuestro trabajo.

La energía jovial y movediza de la Luna Creciente nos incentiva a la realización de un cambio. Existe un dinamismo que se siente, incluso en nuestros pensamientos, apareciendo una idea tras otra. Sin embargo, ¿las puedo concretar o quedan como castillos en el aire?, ¿busco abarcar más de lo que puedo? Quizás, responder estas preguntas te ayudará.

Puede resultar que sientas mayor ansiedad y menos paciencia en esta fase, pero si logras canalizar tu energía y nutrir aquellos propósitos que sembraste en la Luna Nueva, con la quietud, calma e intuición natural que afloran en ese momento, podrás direccionar muy bien tus recursos energéticos y materiales para los sueños y proyectos que deseas que se materialicen.

Como en esta fase la energía es más activa y movediza, las mujeres pueden sentirse más sensuales o con más fuerza personal. El mensaje simplemente es abrir la consciencia a la maravillosa experiencia de despertar la energía femenina y desarrollarla a tal grado que se inicie una transformación, en la cual se recupere encanto, sensualidad y sobre todo se aprenda a permanecer en constante enamoramiento de sí misma y de los cambios y oportunidades que la vida nos propone día a día.

Durante esta fase podemos dar un paso adelante en lo que hoy debemos hacer, basando nuestro desarrollo en nues-

tras capacidades innatas, en nuestra naturaleza y la poderosa energía que contenemos, para elevarnos y lograr compartirla a toda la humanidad. Cuando conoces la energía que está en ti, comienzan a desplegarse diferentes formas de manifestarse ante los aprendizajes que se van integrando, manteniéndote saludable, entablando buenas relaciones y rodeada de abundancia. Desaparecen las inseguridades y aparecen las oportunidades que empiezan a conquistarse con fuerza y, sobre todo, con entusiasmo.

Cada una de nosotras trae consigo una enseñanza que no se difunde en libros o revistas ni se entrega en productos, sino que se aprende a través de la práctica vivencial. Esta fase nos ayuda a empaparnos de lo aprendido, a nutrir lo que hace falta y a mostrarlo al mundo. Es por todo esto que en la Luna Creciente nos comenzaremos a re-unir para desplegar nuestras virtudes femeninas innatas y organizar nuestros tiempos. De este modo, no nos perderemos de vista a nosotras mismas.

Nos favoreceremos de la Luna Creciente en todos los ámbitos en que nos movemos como mujeres, pues es un tiempo para introducir cambios, modos de pensar, actuar y sentir que favorecerán nuestra vida. Puedes, por ejemplo, tomar algunas frases de poder para realizar un cambio de hábito mental y escribir en tu espejo: "En el día de hoy me siento sana, feliz y en armonía"; "Logro con éxito terminar mi carrera"; "Confío en mi alma, mi intuición me guía". Así puedes crear o buscar en libros como los de Louise Hay o similares, frases que nutran, que incentiven tu mente y potencien pensamientos positivos y altruistas.

En esta fase podemos ser más sociables, por lo cual agendar una reunión o realizar una fiesta es una buena opción. Nos sentimos también capaces de afrontar los desafíos de la vida mundana, nacen soluciones creativas ante los cambios y naturalmente andamos **más positivas**; con energía para centrarnos en nosotras mismas. Si te permites esto en Luna Creciente tendrás gran poder de concentración, eficiencia y compromiso para prosperar en el trabajo, vida personal y alcanzar tus anhelos personales.

Como mujer y madre que soy, esta fase es en la que más energía pongo en mis proyectos, ya sean personales o hacia el prójimo. He logrado que mi ciclo menstrual se sincronice con la Luna, recibiendo gran energía para cumplir mi propósito en la vida.

El camino para ser impecable comienza con compromiso, organización, disciplina, voluntad, y sobre todo con la capacidad de gestionar un cambio en tu vida. Todas buscamos emprender, crecer como la Luna, tener energía vital y mental, y saber cuándo nuestras emociones nos sabotean. Debemos recordar qué hacer cuando eso pasa, cómo salir del embrollo y alcanzar cada día la iluminación, la claridad, la paz, logrando una reconciliación con nosotras mismas.

Todas deseamos que resulten nuestros proyectos, tener energía para jugar con nuestros hijos y, especialmente, encontrar un momento para estar con nosotras y llenarnos de nueva energía... ESTE ES EL MOMENTO de organizarte, la Luna Creciente.

Recomendaciones para esta fase

1. Nutre tu cuerpo:

El cuerpo presenta durante este ciclo una disposición natural a absorberlo todo más rápidamente o en mayor cantidad o más rápido. Es por esto que la invitación de esta fase es aprovecharla para la nutrición.

Te animo a nutrir tu cuerpo desde el interior hacia afuera, en conjunto con una alimentación equilibrada y sana. Puedes sumar el cuidado de tu piel con masajes e hidratarte, por ejemplo, con aceite de almendra o sésamo, o alguna crema que te favorezca. Muchas mujeres ya tienen este hábito en sus vidas; si es así, durante esta fase pon más énfasis y veras los resultados.

2. Depilación:

Si necesitas que la depilación perdure por más tiempo evita hacerlo en esta fase, pues he comprobado que, efectivamente, el vello crece más rápido. De todos modos, no me creas; haz la prueba y vívelo.

3. Cabello:

Te recomiendo cortar un poquito las puntas del pelo para lograr que crezca abundante. Hay casos de mujeres que me han comentado que al cortar su cabello en esta fase también se les floreció. Es por esta experiencia que empecé a adoptar el hábito de cortar las puntas de mi cabello y luego agregar una mascarilla nutritiva de palta, huevo o aceite de oliva.

Realmente noté cambios: mi cabello creció más sano y más rápido.

4. Piel de tu rostro:

Nútrela con la clara de huevo. Por la noche antes de acostarte lava tu rostro; si gustas puedes lavarlo con un poco de agua de avena. Untas tus dedos en la clara de huevo, la esparces por tu rostro (excepto el contorno de los ojos) y esperas, tranquilamente, que seque. Al momento de secar, la quitas con agua tibia y ¡listo! A dormir... si gustas puedes poner un poco de aceite de jojoba, o también agua de rosas (**www.nativerose.cl**) que continuarán aportando los nutrientes que tu piel necesite.

5. Baños de tina:

Para esta fase te recomiendo reunir *canela en palo*, hojas de *naranjo*, *eucaliptus*, *valeriana* y *anís*. Introduce todo en una olla con agua fría y pon a calentar. Al primer hervor, apaga y deja reposar unos 5 minutos, luego agrega el agua-medicina a la tina o sigue los mismos pasos de baños de tina que expliqué en la Luna Nueva.

La canela en palo se utiliza desde hace mucho tiempo para eliminar el estrés y como potente relajante natural, sumado a que su aroma despierta sensualidad y pasión. Las hojas de naranjo también ayudarán a relajarte y dormir bien, si es que has tenido una semana agotadora y tu mente no para. El eucaliptus es un estimulante emocional y gracias al poderoso aroma balsámico de sus hojas otorga sensaciones reconfortantes y de relajación. Además, estimula los sentidos

y el sistema nervioso, despeja la mente, promueve la concentración y es ideal para el agotamiento mental y la apatía. La valeriana es conocida por reducir el estrés y el anís aporta un aroma exquisito que limpia nuestros pulmones y relaja nuestro cuerpo.

Este baño de agua-medicina aporta tranquilidad, pero también pasión y estimulación para concretar y avanzar en tus sueños. ¡Que disfrutes!

6. Hacia tus Metas:

Trabaja en crear tu seguridad personal. Para hacer realidad eso que tanto deseas, debes planear cómo lograrlo, pues las cosas no llegan por sí solas, así haz que cada día se convierta en una oportunidad por perseguir lo quieres.

7. Construye tu confianza:

Terminando las tareas que te propones. Celébrate cuando te cumplas algo.

8.Trátate con dignidad, gentileza y apreciación:

Sé tú mejor amiga.

9. Confía en que eres una mujer altamente capaz:

Confía en tus habilidades.

10. Nutre tus proyectos personales:

Es el mejor momento para inyectarles energía.

Nutre tus proyectos

Considero esta fase como un momento de gran energía, propicio para nutrir tus proyectos. Por ejemplo, yo suelo escribir más, mis ideas son más claras y precisas y demoro menos tiempo en desarrollar un plan de acción. Puede llamarse la *fase de la eficiencia*, la inteligencia se torna más clara y diáfana; por esto te recomiendo que desarrolles cualquier proyecto que tengas, con la nitidez que esta fase nos proporciona. Anota tus ideas y construye desde ahí lo que deseas para concretarlas. En estos días predomina la objetividad, por tanto, es un momento que favorece la productividad y la aceleración de los trabajos cotidianos y proyectos.

Es recomendable intentar sincronizar con esta fase la búsqueda de trabajo, firma de contratos, y formalizar avances en tus emprendimientos, proyectos, etc.

Es bello lo que ocurre cuando un proyecto que sembraste en Luna Nueva, por ejemplo, una mini empresa, una presentación para la universidad o para el trabajo, en Luna Creciente comienza nutrirse; aparecen las personas indicadas, los libros e incluso el dinero que necesitas para que ese plan o esa idea prospere. Es por esto que en las actividades que están en marcha pueden surgir nuevas cosas que te asombrarán... ideas que en otra fase no llegarían. ¡Debes estar atenta!

Como ves, esta etapa es de crecimiento. Todos los fluidos ascienden, generando el desarrollo de lo que encuentran a su paso. Esta fase es favorable para introducir cambios en viejos hábitos, modos de pensar, actuar y sentir, pues tienes la

energía para hacerlo. Una de las prácticas que acostumbro a tener durante este periodo es sembrar, como ya te enseñé en Luna Nueva, tus co-creaciones y leerlas durante esta Luna (13 días, aproximadamente). Recuerda que es muy importante desplegar tus intenciones con convicción en aquello que sembraste y mover toda la energía que esté a tu disposición para que se nutra lo que deseas. ¡Gran parte de este libro lo he escrito en Luna Creciente!

10. Aclara tus metas:

Ve lo que hoy es posible de nutrir y bajar a tierra, y trabaja en ello.

12. Recuerda revisar la lista de intenciones:

Sí, esa que hiciste para luna nueva; chequea como vas con eso.

13. Actividad:

Si estas pre-ovular u ovulando durante esta fase saca provecho de tus hormonas que te llevan a la acción. Puede que andes más fogosa.

14. Atención:

Lo que hoy te molesta, en luna llena se notara más.

15. Relaciones de pareja:

Esta fase es ideal para "alimentar la relación", por ejem-

plo, tomar algún taller o curso juntos, salir a caminar, a cenar o incentivar algo creativo, como preparar una sorpresa al otro. Ambos están más receptivos, por lo tanto, más recíproco será todo.

16. Rediseño:

Si ves que algo no está yendo como creías, cambia la estrategia. Aplica tu creatividad.

17. Cuídate:

Realiza cada día algo que sea valioso o beneficioso para ti.

18. Acción:

Recuerda, haz tu parte para conseguir aquello que deseas.

Algo que debes recordar:

Así como esta fase es una etapa de crecimiento, no olvides que también puede existir confusión si no tienes las cosas claras. Esto es válido, tanto en tus relaciones como en tu trabajo o proyectos, pudiendo perder energía deliberadamente en ello. Naturalmente, en esta fase todas tus emociones irán intensificándose, pues, así como la Luna afecta las mareas también influye en nuestro mundo emocional. En este sentido, pueden presentarse experiencias donde te sientas sobrepasada; si esto ocurre, detente, relaja tu mente y cuerpo. Recuerda esto:

Construye tu confianza, terminando las tareas que te propones.

Trátate con dignidad, gentileza y apreciación. Sé tú mejor amiga.

Confía en que eres una mujer altamente capaz.

Expresa gratitud por todas las bendiciones recibidas, por las pequeñas y grandes cosas de tu vida.

Toma consciencia de tu útero y su importancia en tu vida de mujer.

Conecta tu mente con el ciclo natural de la madre tierra; Guíate por tu Luna interior: tu menstruación.

Perdona, respeta, sé empática con hombres y mujeres.

Realiza cada día algo que sea valioso y te haga sentir bien.

Haz una lista de tus pasatiempos y actividades favoritas

y regálate una vez a la semana el espacio para realizar alguna de ellas.

Nutre tu fuerza interna y mejora la calidad de tu vida, reduciendo tus rabias y enojos. Escribe en un papel aquello que te incomoda en tu vida y luego quémalo. Hazlo hasta que sientas que ya no hay nada que escribir. Siente cómo dejas ir y te abres a nuevos espacios y a cosas bellas.

Define metas personales a diario y enfócate en lograrlas.

Usa tu monólogo interior para destacar las cosas buenas y nutrirte con mensajes positivos.

Expande tu visión: piensa en 5 cosas que te interesen y empieza a involucrarte en ellas.

Pasa tiempo en la naturaleza.

Aprende a hacer un huerto. Recuerda cómo sembrar y cosechar.

Escribe una bitácora de experiencias.

Emplea la mano que no usas más a menudo durante el día.

Baila, que jamás se te olvide bailar.

No te olvides de cantar, leer un libro, escribir y pintar.

Sé curiosa busca aprender nuevas cosas.

Manifiesta tu aprecio y afecto a la gente que amas.

Sonríe, es gratis.

Menstruar en Luna Creciente

El arquetipo que rige la Luna Creciente es la Doncella. En la mitología griega la Doncella es la Virgen, que hace referencia a la mujer completa en sí misma. Artemisa es uno de los arquetipos que podemos relacionar con las cualidades de esta fase lunar y representa a la Diosa de la independencia y la confianza personal. Las palabras claves de este arquetipo son: directa, independiente, adivina, desapegada, emprendedora, hermana, protectora.

La virtud de menstruar en esta fase

Este arquetipo te invita a conectar con tu identidad y sentido de la propia valía. Te llama a reflexionar sobre el estado de la mujer social, alegre, dinámica y radiante que habita en ti.

Esta es la fase de la Doncella, arquetipo en el cual nos sentimos apreciadas y valoradas por lo que mostramos al mundo; estamos más cómodas y seguras de lo que hacemos. Cuando la menstruación se presenta en esta fase te incentiva a evaluar y reflexionar aquello que has creado y se muestran más claros los aspectos negativos o difíciles de tu vida. Por ende, es importante considerar si estás sintiendo tu vida libremente, o si estás bajo el alero del Hierofante o el Emperador, arquetipos que imposibilitan a muchas mujeres de sentir dicha y logro personal, pues continuamente se juzgan y exigen demasiado de sí mismas y del resto.

Te invito a leer parte del texto que aparece en el libro *Madre Paz* de Vicki Noble sobre la Carta del Emperador. Te ayudará a entender que su energía muchas veces viene desde nuestro interior y que al estar menstruando en esta fase, posiblemente no te permitas frenar tu ritmo de vida y quieras parecer igual de ágil y pro activa que en otros momentos de tu ciclo:

> Trata de relajarte y permite a otra realidad convertirse en un foco potencial. No debes enojarte o sentirte derrotada y autoritaria. Puedes abrir un poco tu corazón y tratar de ver el punto de vista de los otros (…) Cuando se trata del emperador es importante darse cuenta que él representa la rigidez del intelecto-probablemente tu creatividad se expresa ansiosa o nerviosamente y solo necesita la salida correcta. Si sintonizas tus sentimientos internos y los expresas, las cosas mejorarán inmediatamente (Santiago: Editorial Cuatro Vientos, 2003, p. 55).

Es importante que en el momento de tu menstruación indagues qué sientes y valides todo aquello que se te muestra; en otras palabras, que tu menstruar no sea una excusa para invalidar tus emociones y percepciones. Frecuentemente las mujeres hacemos esto; cuando aflora una emoción que no podemos controlar y que muchas veces se siente de manera visceral, nos decimos a nosotras mismas *"estoy así porque ando con la regla"* y muchas nos excusamos ante el resto diciendo *"disculpa, es que ando con la regla"*. Sin embargo, aquello de lo que te percataste o sentiste puede ser una parte de tu realidad que necesita atención. Sobre todo en rela-

ción a lo que tu menstruación te indica en la fase en la que llega. Te recomiendo realizar un chequeo pre menstrual y menstrual, pues no por estar sangrando tus hallazgos a nivel de pensamiento y emoción son inválidos. En este sentido, Christiane Northrup afirma que:

> "Dada nuestra herencia cultural y las creencias acerca de la enfermedad en general y del ciclo menstrual en particular, no es difícil entender cómo las mujeres han llegado a equiparar su fase pre menstrual y menstrual con una enfermedad o maldición y no a considerarla como un periodo para la reflexión y la renovación..." (p. 166).

Mi sangre llegó, descanso con mi ritmo

Me he percatado de que cuando he menstruado en Luna Creciente ha sido cuando más *sobredemandada* me he sentido, ya sea por el trabajo, las hijas, etc. Por esta razón, me resuena muchísimo preguntarme durante esta menstruación si estoy realizando lo que realmente quiero, si me estoy dando un momento para felicitarme a mí misma, o si espero constantemente que el resto me diga lo bien que lo estoy haciendo. He notado que cuando menstrúo en esta fase lunar, muchas veces se relaciona con haber asumido más responsabilidades de las que puedo sostener, o también con el hecho de no haber dejado actuar a otros.

En este sentido, creo que esta menstruación puede servirte de gran ayuda para conectar contigo misma y para que por medio del fluir de tu sangre puedas relajarte y parar el

ritmo solo por un momento. Justo ha llegado en esta fase para decirte: *"frena un poco, descansa"*.

En el libro *Madre Paz* de Vicki Noble aparece la Carta del Hierofante y una pregunta que, de vez en cuando, sirve responder durante la venida de tu menstruación:

> "¿De qué manera estás tratando de ser una buena niña, observando las reglas aunque signifique ir contra tu verdadero ser?" (p. 61).

A nivel físico he registrado que durante la Luna Creciente aumenta mi flujo, me siento más hinchada y tiendo a estar muy emocional y reparona. Mis reacciones ante las demás personas tienden a ser más exuberantes en la expresión y suelo andar más irritable y severa en la crítica, sin embargo, como todo es perfecto, esta Luna es favorable para introducir cambios en viejos hábitos, modos de pensar, actuar y sentir. Por tanto, pon tu intención en estos cambios y libera con tu sangre menstrual ideas que tienes de ti misma o que te han dicho sobre ti. A través de esta puedes derramar a la madre tierra ese modo de pensar.

Puede ser que tu menstruación baje en esta fase lunar para conectarte con la sensibilidad y vulnerabilidad, y te invite a traspasar tus paredes y programas mentales. Es probable que sientas ganas de aprovechar más la vida, de abrazar lo que realmente quieres para ti y lo que te acomoda en este "aquí y ahora", pues esa sensibilidad que aflora, propia de la unión CIELO-TIERRA que provoca tu menstruación, te invita a ver en dónde estás rigidizándote y qué es lo que

necesitas para flexibilizar tu cuerpo emocional y mental. En síntesis, qué necesitas para hacer un cambio y tener el coraje de emprender un viaje de autoconocimiento: la invitación es desde el interior hacia afuera, para lograr ser tú, tu propia miel y verter alegría a tu vida. La Doncella te dice: "conecta con tus ideales y busca tu verdad".

Para conocerte mejor en esta luna

A continuación te dejo una serie de antecedentes, estados de ánimo y actitudes por los cuales puedes llegar a transitar si menstrúas en esta fase.

Importante: Donde aparecen (/), he observado y asociado sensaciones polares que puedes estar sintiendo. Será tu trabajo reconocer qué aspecto está siendo activado en ti.

- Aumenta tu flujo, más volumen y cantidad, de 3 a 7 días.

- Aflora la necesidad de reconocer la dinámica que llevas con tu vida. Quizás estás en búsqueda de un cambio y te has esforzado mucho por lograrlo.

Detente un momento, has puesto demasiada energía solar, demasiado hacia afuera-ordénate. Camina sin tanta prisa. Haz una pausa.

- Te centras en tu propio ser. Buscas logro personal y te sientes feliz por lo que has logrado. / Estás cansada de dar y

dar, logras todo para el resto, eres eficiente y práctica, pero en tu vida personal todo está a medias y hay desorden.

- Nace en ti la energía para ser sociable y afrontar los desafíos de la vida mundana. Tu menstruación te muestra cómo hacerlo: primero, reconociendo que mereces darte un tiempo para ti. / Puedes transitar por no querer socializar, la gente te agobia, los desafíos de vida te sobrepasan. Surge el estrés, más posibilidades de contracciones y dolor de vientre.

- Tu fase pre menstrual te provoca olas de creatividad si logras sintonizarte con tu corazón y puedes reconocerte como mujer creativa. / Puedes sentirte sobrepasada y en una encrucijada, sin creatividad.

- Tu menstruación te despeja y te invita a gestar nuevos proyectos y ponerlos en marcha. Durante la fase pre ovular los podrás concretar. / Puedes transitar por tempestad mental, muchas ideas que no logras materializar, castillos en el aire, incapacidad de tomar tierra.

- Te sientes capaz de hacer permanente el entusiasmo y pasión en tu vida. Te preparas para sentir eso día a día. / Puedes transitar por cierta frustración y tendencia a comparar tu vida con la de las demás.

- Puedes estar más sensible a estímulos, hinchada y con retención de líquidos y/u orinar mucho.

- Intuición clara y certera. Detallista. / Falta de claridad, desordenada.

- Puedes sentirte cansada, con falta de creatividad e ideas nuevas. / Mucha energía y creatividad.

Preguntas de Autoconocimiento

Mujer que calmas,
apaciguas, adormeces.
Mujer que enciendes,
iluminas, incentivas...
Hoy estás despertando tu energía femenina,
para tu propia sanación
y la sanación de la madre tierra.

Extracto del libro *Oráculo de la energía femenina.*
Marcia Fariña. Chiloé: Edit. Energía Femenina, 2013, p. 14.

¿Dónde sientes la rigidez, en qué parte de tu cuerpo? ¿Qué crees que es lo que necesitas para flexibilizar y relajar tu cuerpo emocional, mental y físico? ¿En qué área de tu vida necesitas tener las cosas claras? ¿Eres certera en lo que quieres y cómo lo pides? ¿Cómo puedes comunicarte mejor? ¿Cómo te empoderas?

Propuesta Artística

Regálate un momento de descanso, aplica aceite de verbena o lavanda en tu bajo vientre y relájate.

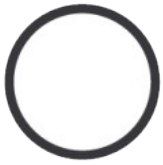
Pinta y escribe si así lo sientes y reflexiona a partir de la siguiente frase: "Si así será, que dependa de mí" y aplícala en tu vida para que todo aquello que desees emprender lo pue-

das concretar. Los sueños no se cumplen, se trabajan.

Durante tu sangrado viste con colores rojos, usa alguna pulsera o aros que te gusten. Esta menstruación te propone validar tu belleza, y que eres una mujer fértil en todo aspecto, CELEBRA eso.

No temas en regalarte algo, es necesario también. Ese regalo puede ser un vestido, tomar un taller de sanación femenina o dormir una siesta.

LUNA LLENA



Fase de la cosecha. Tiempo de recibir

"Luna llena, luna llena, lléname de amor.
Abuela luna, cambia mis sentimientos
en puro amor,
Abuela luna, abuela, cambia mis sentimientos
en puro amor."

Canto de la Abuela Margarita.
(Jalisco, México)

El tiempo de recoger y cosechar

Su estación es el verano. Su arquetipo relacionado es la Madre, la gran Madre Tierra.

Esta fase en especial resulta ser la más vista por nosotros, creo que para nadie pasa desapercibida la luz de la Luna cuando está llena.

¿Sabías que cuando vemos la Luna toda iluminada es porque se encuentra en oposición con el Sol? Es decir, guardan una distancia de 180 grados. El Sol ilumina de frente toda la cara de la Luna y por eso la vemos completamente resplandeciente y redonda. Hermoso es entender que en ese preciso momento en que tú ves la luz de la Luna, también estas mirando la luz del Sol. ¡El Sol y la Luna en su danza luminosa!

La Luna Llena y su influencia

Las Lunas Llenas son pura conciencia, esta fase realmente me despierta, me hace reflexionar y realmente veo mejor ámbitos de mi vida que no había atendido.

La Luna Llena se asocia con la culminación, la plenitud, los finales y las emociones, durante esta fase se nos pone en frente lo que no habíamos visto, A veces hubiéramos querido no saberlo o descubrir algo (sea lo que sea, siempre tiene que ver contigo; no eches culpa a nadie, no sirve de nada), porque eso nos lleva a lidiar con una emoción, a procesarla y empieza un trabajo que requiere tiempo, dedicación y mucha compasión. las lunas llenas nos ponen en frente lo que no habíamos visto, pero si sentíamos, y como somos buenas para no prestar atención a lo que sentimos, pues llegan las lunas llenas y nos dicen *"cha channnn, ve esto"*... por ende nos ayudan a tomar conciencia de algo, que ojo, ya sabíamos pero no tomamos atención... así es que lo que estés viendo o entendiendo te está aportando claridad y de seguro despejará tu camino. A veces no nos damos cuenta que so-

mos nosotras mismas las que nos interponemos en nuestro camino, bloqueándonos... al final siempre somos nosotras mismas, aunque lo que recibamos parezca provenir del exterior. Afuera es solo un reflejo de lo que no has resuelto en tu campo emocional.

Las lunas llenas mueven nuestro cuerpo emocional

Como hemos visto en las fases anteriores, la Luna tiene notoria influencia sobre plantas y mareas. Según la agricultura, la luz de la Luna Llena favorece el crecimiento, los tejidos de las plantas tienen más savia y es ideal para recolectar hortalizas.

El efecto de la luna llena nos hace estar más activas, sensibles y por ende puede que no tengamos un buen dormir, incluso soñamos más cuando hay luna llena, y podemos sentir que no descansamos lo suficiente y andemos más cansadas, con agotamiento. Si bien nos activa, la vida estresante que llevamos incrementa el cansancio; es como si nos abrumáramos de tanta energía, si bien nos podríamos recargar cada luna llena (tal como lo hacen los cristales), pero no todas tenemos el tiempo de recargarnos, y ese recargarnos de energía de verdad es descansando.Si quiero tener energía: descanso, como bien; y en la luna llena suele que nos suceda esto, que nos dé fuerte el cansancio para poder descansar. En fin, el efecto es real y no es un mito, la influencia de la luna en la tierra y por ende en nosotras que vivimos en la tierra nos toca, y no es cuestión de hipersensibilidad, es solo darse cuenta, tomar conciencia. Imagínate, si la marea cambia con cada fase lunar, ¿cómo nosotras no?

La Luna Llena convoca la unión entre hombres y mujeres, es una instancia para amplificar el rezo de la hermandad entre nosotras y también con los hombres. Este es el momento de integración entre la consciencia solar y el subconsciente lunar.

Los efectos de esta lunación se prolongan un día antes y otro después, y su punto de máximo crecimiento da momentos de plenitud y exaltación. Todo lo que fue planificado y meditado durante la Luna Nueva y realizado en la Luna Creciente llegará a su máximo desarrollo en Luna Llena. Es en este ciclo cuando vemos el resultado de lo que sembramos y cuidamos con amor y dedicación durante las fases anteriores.

Durante esta fase, muchas personas sienten la necesidad de expandirse social o mentalmente. Se tornan más receptivas y las relaciones sociales más favorables. También puede suceder que aumenten las discusiones, pues se magnifica todo lo que respecta a *las relaciones*, contigo misma y con otras personas.

He encontrado información que dice que no es buen momento para someterse a cirugías durante esta fase, dado que el riesgo de hemorragias es mayor. Posiblemente, esto sea producto de que somos casi 80% agua y que la Luna, tal como agita las aguas del planeta, remece nuestras aguas internas (fluidos, sangre). Es por esto que el día de Luna Llena suele estar marcado por un gran movimiento, excitación, alegría y expansión de las masas líquidas en general.

Cada cual vive la Luna Llena de una manera particular.

En mi caso, suelo tener mucha sed e insomnio, que puede presentarse por la gran cantidad de energía que hay durante esta Luna. A algunas personas les brota la rabia o andan irritables, a otras les despierta mucha alegría y felicidad, sintiéndose incluso "completas y satisfechas". Sin embargo, puede suceder también que sientan el cuerpo más pesado, deseen dormir mucho más o simplemente tengan insomnio. En fin; sea lo que sea que te ocurra en Luna Llena es importante que lo registres, pues ayuda a tomar consciencia de cómo la influencia del tiempo natural, los ciclos y sus cambios afectan tu modo de actuar, comportarte y abordar tus emociones, que como ya he transmitido a lo largo de este libro, cambian de acuerdo a cada fase lunar, así como en cada estación del año todo en ti también se modifica.

Recomendaciones para esta fase

1. Hidrátate:

Muchas mujeres me han comentado que, durante la fase de Luna Llena, se perciben mucho más sedientas y también más cansadas, sin embargo, hay varias que se sienten con mucha energía, desveladas y sus emociones muy movidas. Considero que el efecto de la Luna Llena es para cada persona muy diferente, como todo en la vida; sin embargo, muchas compartimos el mismo sentir: lo bello está en esa diversidad.

Te recomiendo beber abundante agua, especialmente jugos, aguas de hierbas o sopas en invierno.

Durante el día, toma sol y por la noche disfruta un baño de luna, simplemente mirándola y sintiendo que su luz y energía te envuelven completamente. Imagina que esa luz entra por tu coronilla o por tu entrecejo y te llena por dentro y por fuera. Respira a tu manera y si gustas, luego puedes escribir y/o dibujar lo que has sentido.

2. Alcaliniza tu cuerpo:

Los jugos son mis favoritos y los recomiendo en cada fase - conoce más de ellos para sanar y revitalizar tu cuerpo en **www.jugoslaprensa.com**

3. Para tu cabello:

Es óptimo cortar un poco las puntas del pelo si quieres aumentar su volumen - como siempre, haz la prueba y ve cómo reacciona tu cabello. ¡No me creas nada, hazlo y experimenta! Esta fase es ideal para realizar cualquier tipo de tratamiento capilar. Puedes darle un masaje a tu cabello con aceite de oliva o palta, dependiendo de si es graso o seco.

4. Masajes:

Hay mujeres que se sienten hinchaditas en esta fase lunar; toma masajes para mover la energía, como los de drenaje linfático. También puedes darte masajes tú misma, a piernas, brazos y abdomen; sigue tu intuición.

5. Pétalos de rosa:

Te recomiendo un Baño con pétalos de Rosa Roja. Esta flor tiene un efecto suavizante sobre la piel arrugada y escamosa. Sus vitaminas y antioxidantes ayudan a rejuvenecerla,

a desinflamar y calmar pieles sensibles, y a combatir la sequedad excesiva. También contribuye a mejorar el aspecto de cicatrices y aporta a la renovación celular.

Sabías que: Desde tiempos muy antiguos se proponían baños de pétalos de rosa para limpiar el aura y eliminar "malas energías" de nuestra aura. Y es que la rosa es un limpiador que atrae el amor divino y la luz. Su esencia se asocia al chakra del corazón, por lo que energéticamente trabaja sobre emociones relacionadas con el amor, los vínculos personales y la autoestima. Su aroma reconforta, trayendo equilibrio sobre estas emociones. Debido a esto, se utiliza en casos de desamor, de odio, de rencores, de frigidez o ausencia de libido, de complejos de inferioridad, entre otros. Como afrodisíaco, la rosa permite un ambiente de amor romántico y dulcemente apasionado. Si tienes tina, llénala de agua tibia, prende algunas velas, agrega los pétalos de rosa roja (deben estar frescos) y si quieres, pon cuarzos rosa dentro de ella. Disfruta el tiempo que desees. Idealmente por la noche.

Si no tienes tina, ten agua caliente previamente hervida en una olla grande y agrega los pétalos de rosa. Tapa la olla por 5 minutos. En tu ducha, con una taza te echas el agua de la olla con los pétalos por todo tu cuerpo, disfrutando. No te des una ducha al final, solo quédate con esa agua de rosas en tu cuerpo. Y luego... a dormir.

6. Flores en casa:

Siempre es bienvenido un ramo de flores, ponlo en tu hogar y recuerda tu feminidad que siempre puede florecer, comparte tu aroma con el mundo.

7. Cuarzos y lo sagrado:

La luz de luna llena ilumina los cuarzos, déjalos afuera de la ventana para que tengan su baño lunar. Es muy simple, en luna nueva descargamos y limpiamos, en luna llena cargamos de energía.

Pon todos tus cuarzos sobre un paño, fuera de la ventana y déjalos ahí, ¡así de simple! No es necesario agua ni nada (al menos como yo lo vengo realizando hace años), si tú tienes tu manera, siéntete libre de usarla.

Al otro día puedes activarlos para algún fin curativo o protección.

8. Contemplación:

Medita-acción, la contemplación es importante. No hagas nada un momento, solo mira la luna, percibe los sonidos a tu alrededor y listo... siente. Desconectarse un momento de todo es una eficaz medicina preventiva.

9. Descanso:

Las lunas llenas pueden acelerarnos; descansa.

10. Claridad:

Las lunas llenas nos traen conciencia, eso quiere decir que algo en tu vida se ilumina, vez algo de ti con más claridad, si hay algo que transformar en ti, hazlo, ya lo has visto no se saca nada siendo indiferente con una misma y los cambios necesarios que se deben hacer.

11. Intenciones:

En la luna llena te llega más claridad acerca de las intenciones que sembraste en luna nueva: si debes seguir con ellas o debes cambiar algunas cosas; de cualquier manera, soltar o integrar algo te dará realidad.

12. Sensualidad:

Si estas ovulando en esta fase, aprovecha es una fase muy sensual; si buscas quedar gestando, ve con todo. Y, si no quieres un bebé, ¡pues aprovecha igual y disfruta!

13. Evita discusiones:

Puede que todo se perciba como más exagerado; modérate y relájate. Respira y perdona; fluye.

Meditación SOLAR LUNAR

Otro consejo para esta fase es conectar con el reino mineral. La meditación que yo acostumbro a hacer es conectar en el día con el Sol y en la noche con la Luna Llena. Idealmente en la mañana, inhala la energía y luz solar, llevándola por todo tu cuerpo, por dentro y por fuera, hasta bajar hasta la madre tierra. Visualiza que ilumina la tierra por dentro, cada capa de la tierra, y que tú transportas la luz solar. Baja hacia la tierra, iluminando y activando el reino mineral, vegetal y animal, activando los cristales de la tierra, bendiciéndola con su amor. Regálale una sonrisa a la madre tierra.

Por la noche conecta con la Luna Llena y has el mismo ejercicio, sintiendo cómo la luz de la Luna viaja por dentro de la madre tierra. Activa y energiza cada uno de sus cristales.

De esta manera, ya tienes dos meditaciones cortas durante el día de Luna Llena: por la mañana conecta con el SOL y por la noche con la LUNA.

Meditación SONRISA A LA MADRE TIERRA

Visualiza algún momento feliz de tu vida y sonríe inhalando ese momento. Reconecta cada célula de tu cuerpo con la felicidad, distribuyendo esa energía de goce por todo tu cuerpo, hasta que descienda y traspase la madre tierra. Comparte tu felicidad, sonriendo a cada ser; visualiza el reino humano y sonríele, al reino animal, luego al vegetal, y al mineral.

Sonríele a cada reino y agradece, hasta llegar al corazón de GAIA, de la madre tierra. Simplemente sonríe y respira profundo, emitiendo el sonido del amor o como yo la llamo "la respiración del amor", que consiste en inhalar y liberar el aire con un gran suspiro placentero... te sentirás liviana, feliz y con energía.

Las relaciones de pareja en Luna Llena

La Luna Llena nos invita a abrirnos, a permitirnos vivir el romance, la fantasía, rescatando la sabiduría que subyace en nuestros genes, conectando en el acto sexual de una manera espiritual, elevada.

También es importante que noten cómo sus emociones pueden ser liberadas en una conversación con su pareja... Y nosotras como mujeres ser capaces de incentivar creativamente a nuestra pareja, como MUSAS que somos. Podemos inspirarles a crear con sus manos y a sanar a través de las palabras o mediante sorpresivos momentos de calma y quietud en la naturaleza.

En la Luna Llena, queridas, se da el momento para conversar con la pareja, pues el Sol y la Luna están juntos, se están comunicando. ¡Se están visitando! Por esta influencia es que podemos establecer buenas conversaciones con los hombres en esta fase. Sin embargo, algo muy importante que hay que tener presente, es no pretender recibir lo que piensas. Quizás te encuentres con algo desconocido que merece sabiduría de tu parte, tanto para comunicar como para responder con claridad.

Andamos en búsqueda de TACTO... Un buen baño y un masaje seguro generan una atmósfera en la relación de cercanía y de comunicación a otros niveles... Esto es válido para ambos, recibir y dar.

Menstruar en Luna Llena

Cuando relacionamos la menstruación con la fase lunar en la que llega, indudablemente nos acercamos a conocer más sobre los arquetipos de cada fase, pues como mencioné en secciones anteriores **la menstruación da testimonio de nuestra naturaleza femenina** y nos entrega mensajes sobre cómo vamos viviendo, aceptando e integrando nuestra feminidad.

El arquetipo que rige la Luna Llena es la Madre. En la mitología griega, la Madre Nutricia es Deméter. Ella representa el instinto maternal, también la necesidad profunda de nutrir física, emocional, psicológica y espiritualmente a los demás. Las palabras claves de este arquetipo son generosidad, paciencia, dedicación, protección, nutrición a los demás.

La virtud de menstruar en esta fase

Suele suceder que los efectos de esta lunación sean sentir la necesidad de expandirte social o mentalmente, de manera tal que PARTE de tu SER busque salir, y disfrutar, mientras OTRA PARTE de tu CUERPO, dice calma, relájate, escucha, ten un momento a solas contigo misma. Posiblemente, sientas cierta dicotomía entre lo que tu cuerpo y emociones dicen, y lo que la energía de la Luna sobre tus emociones internas busca expresar.

Como podrás reflexionar, el flujo en esta fase puede ser abundante, pues la Lunita Llena expande las masas en general, de modo que puedes también tener hinchazón, o alguna necesidad de llenar un vacío. ¿Con qué? Suele suceder que aparece la ansiedad y dan ganas de comer en exceso. ¡Atención! ¡No te excuses por saber esto ante el ánimo de comer y comer!

A propósito de esta sensación de vacío y la necesidad de "llenarlo", es importante retomar el arquetipo tratado anteriormente. La Luna Llena es la fase de la MADRE, por lo que te invito a indagar en el vínculo que tienes con esta palabra y, en especial, con tu madre en la tierra. Observa si tu "vacío por llenar" proviene del linaje femenino materno, de un sentir que se viene transmitiendo de generación en generación, o quizás de un *vínculo evitativo* que tus abuelas y madres tuvieron consigo mismas y que hoy tú buscas sanar, dejando tiempo para ti misma, para descansar y nutrirte, sabiendo que es necesario un espacio para ti.

Menstruar en esta fase también puede ser un buen momento para recordar cómo fue tu primera menstruación. ¿Te acompañaron, celebraron y orientaron? ¿Quién estuvo cerca de ti en ese momento? ¿Cómo te sentiste con la idea de sangrar mes a mes? Muchas mujeres no tuvieron un ritual o incluso consejos poderosos y saludables con respecto a la menstruación. Por lo tanto, por una parte te propongo que mientras menstrúes, sepas que con tu sangre tienes el poder de sanar cualquier desagrado, concepto, vergüenza o culpa que pueda haberse formado en tu mente con respecto a la

menstruación. Por otro lado, te aconsejo que todo lo que aflore en este instante, desde conceptos negativos sobre tu sangre hasta frases peyorativas con respecto a la menstruación, lo escribas y quemes en una vela, como símbolo de dejar atrás todo eso que culturalmente te fue transmitido y que menosprecia este momento tan mágico.

Incluso, puedes hacer una pintura con tu sangre menstrual o un mandala; crear un ritual donde abraces, bendigas y agradezcas por tu sangre menstrual, reconciliándote con este aspecto de mujer fértil en todos los planos. La idea es que además puedas conectar con tus ancestras, todas esas madres que viven en ti, bisabuela, abuela y madre, pues ellas también menstruaron por muchos años y comparten contigo esa maravilla de la naturaleza femenina. Posiblemente, ellas no lo disfrutaron y más bien lo escondieron, sin embargo, ahora eres tú la que tiene la virtud de sanar, liberar y entregar alegría a esta hermosa condición femenina: menstruar mes a mes.

Desde esta sensibilidad maravillosa de bajar la guardia, observa cómo lograr los cambios necesarios en tu vida y ofrendarlos a la tierrita por medio de tu sangre menstrual. Consulta el anexo para saber cómo sembrar tu Luna.

Otro de los mensajes de menstruar en Luna Llena es la invitación a valorar nuestra propia nutrición, afecto y auto-cuidado. Esto también se relaciona con nuestro desempeño en el plano laboral y sobre cómo estamos nutriendo, creciendo e inyectado energía creativa a nuestros proyectos. Al identificarnos con el arquetipo de la Madre, durante esta

fase se nos propone reflexionar sobre la dificultad que enfrentamos a la hora de negarnos a las peticiones de ayuda y de atención a los demás y, con ello, al establecimiento de límites. ¿Sabes decir NO a los otros cuando realmente no quieres hacer algo? Es importante preguntarte esto y sobre todo llevarlo a la práctica durante todo el ciclo menstrual.

Otro mensaje y trabajo personal en esta fase se asocia con la resistencia de *delegar a otros*. ¿Me doy cuenta de lo que los demás pueden aportarme? ¿Confío en el desempeño de otras personas? ¿Quiero hacerlo todo por mis propios medios, pues no me agrada cómo el resto hace las cosas?

Es sabido que algunas mujeres durante su menstruación se ponen irritables. Al menstruar en esta fase, es sumamente importante preguntarse si estás atendiendo tu cansancio, molestia o frustración, puesto que este arquetipo tiene las cualidades de **dar** pero muchas veces se limita en a la hora de **recibir**. En este sentido, el trabajo personal sería expresar tus necesidades y expectativas, y no callarlas esperando a que los demás se den cuenta de tu situación. ¿Te cuento algo? Nadie es adivino para saber qué te pasa; habla, expresa y regálate el tiempo que necesitas. Atiéndete con la misma diligencia y devoción que atiendes a los demás. Aprende a recibir y verás cómo el amor y cuidado que te das a ti misma comienza a atraer personas que te cuiden, mimen, amen y valoren.

Al sembrar tu menstruación de Luna Llena, permite que tu sangre baje y siembre la tierra de vida. Suelta la costumbre de estar siempre dando a los demás, muchas veces entregando incluso sin que te lo pidan o necesiten de ti, pues esta

situación suele suscitar sentirte víctima de todo el esfuerzo que hiciste y que no "valió la pena". Por esto, pregúntate; ¿te has sentido poco valorada?

Tú tienes la posibilidad de cambiar tu vida, de entregar gratitud y valor a tus ancestras; en definitiva, de vivir la vida que realmente te mereces.

Para conocerte mejor en esta luna

A continuación te dejo una serie de antecedentes, estados de ánimo y actitudes por los cuales puedes llegar a transitar si menstrúas en esta fase.

Importante: Donde aparecen (/), he observado y asociado sensaciones polares que puedes estar sintiendo. Será tu trabajo reconocer qué aspecto está siendo activado en ti

- Flujo muy abundante, de 3 a 7 días.

- Invitación a que conectes con tu auto-nutrición y au to-contención.

- Transitas de la frustración al éxito.

- Puedes sentir disgusto con el sexo opuesto. / Puedes sentir disgusto con tus pares femeninas.

- Quizás tengas más necesidad de compañía. / Tal vez te sientas abandonada.

- Necesidad de encontrarte. / Rechazo a ti misma por perderte de vista, puede mostrarse la víctima y la culpa.

- Se te incentiva a realizar el trabajo personal con la Madre y el Padre.

- Surge en ti una necesidad de valorarte.

- Te preguntas o cuestionas sobre tu misión y servicio en la tierra.

- Brotan en ti ideas creativas para nutrir tus proyectos. / Transitas por la incapacidad de ver con claridad tu aporte al mundo.

Preguntas de Autoconocimiento

He comenzado a sangrar,
mi linaje está sanando con mi luna,
mis ancestras recibirán sanación,
pues estoy abrazando
a las madres e hijas
que viven en mí.

María José M. V.

Al escuchar la palabra MADRE, ¿qué me dice, ¿qué siento?

¿Cuáles son tus expectativas de una madre?

¿Conozco quiénes son parte de mi linaje femenino materno?

¿Qué debo rescatar de mi madre?

¿Qué he aprendido de ella?

¿Qué relación tengo con la nutrición en mi vida?

¿Me doy permiso para nutrir mi vida de mujer?

¿Siento culpa cuando me entrego instancias para mí?

¿Me siento incómoda al recibir?

¿Qué me gusta que me entreguen?

¿Qué le hace falta a mi vida para equilibrar mi energía masculina? ¿Auto-valoración, más dinero, pareja?

¿Cómo nutrirme para realmente entregarme tiempo, amor, y contención a mí misma?

¿Si pudiera ayudar a mi linaje femenino, que haría hoy en mi vida, para recuperar, enmendar, reformular lo femenino con-siente?

¿Sé decir NO a los otros cuando realmente no quiero hacer algo?

¿Me doy cuenta de lo que los otros pueden aportarme?

¿Me cuesta delegar?

¿Me he sentido poco valorada por la gente que me rodea, por el trabajo, pareja, familia, y/o amigos?

Propuesta Artística

- Investiga sobre tu linaje femenino materno, desde tus bisabuelas. Conoce más de ellas; cantidad de hijos, sus gustos y pasatiempos, sueños, estilos de vida, sus dones y virtudes, enfermedades ginecológicas, por ejemplo, y muerte. Cada una de estas mujeres te habita y antecede; ellas han dejado para ti muchas virtudes que puedes incorporar en tu vida.

Aprende de sus vidas y recuerda que cuando sangras puedes liberar mucha energía psíquica que quedó sin expresión en ti y en los úteros de tus ancestras. Disfruta la liberación que te trae esta menstruación y conecta con ellas, con sus dones y visiones. Te aseguro que saldrás fortalecida con la experiencia. ¡Bienvenida al ciclo!

- Definitivamente: regálate un momento, ya sea escribiendo o descansando.

LUNA MENGUANTE

Fase de cambios radicales. ¡Arar la tierra!

"Cambia lo superficial, cambia también lo profundo, cambia el modo de pensar, cambia todo en este mundo. Cambia el clima con los años, cambia el pastor su rebaño y así como todo cambia que yo cambie no es extraño."

Mercedes Sosa

El tiempo de limpiar y soltar

Su estación es el otoño. Su arquetipo relacionado es la Hechicera - la Chamana.

La llegada de la Luna Menguante nos indica que el ciclo lunar ya está terminando y auspicia un nuevo inicio que comenzará en la oscuridad de la Luna Nueva. Esta fase lunar nos permite ver la mitad de la cara de la Luna. El Sol y la Luna se encuentran en un ángulo de 90 grados.

La luz lunar, luego de estar en su clímax durante la Luna Llena, lentamente comienza a menguar, conectándonos con la capacidad de soltar y disfrutar de las ganancias pasadas y también de depurar el cuerpo emocional. En esta fase lunar resulta propicio realizar las sanadoras *catarsis* y tomarla como un momento de renacimiento, tal como el ave fénix que muere para renacer de sus propias cenizas.

Esta fase nos incentiva a tomar conciencia de lo que hemos aprendido y también de lo que hemos incorporado como herramientas sanadoras en nuestro camino. Podemos ver aquello que nos sirve y aquello que no; es una buena instancia para reducir y reutilizar si es menester, o bien, reciclar nuestras energías y aplicar las 3 R en todo orden de cosas: Reducir, Reutilizar y Reciclar en la casa, en el trabajo, en tus emociones, relaciones, etc.

La Luna Menguante nos incentiva a entrar a nuestros espacios más oscuros y tomar contacto con nuestra sombra, y como dice Silvia Selowsky en el libro *El oráculo de las diosas*:

> "Recuerda la importancia de honrar lo oscuro, puesto que solo entonces podremos participar sin miedo en los desafíos y las alegrías de la vida" (Santiago: Ediciones del Ser, 2008, p. 271).

Durante esta fase el encuentro con nuestra sombra es muy sanador. Muchas mujeres sienten que comienza un viaje hacia su interior más reflexivo y se perciben mucho más introspectivas. Es un buen momento para comenzar un viaje de auto-conocimiento y sanación de tu mujer interior, ya

que se hacen notar mucho más aquellos temas pendientes que tenemos con nosotras mismas. Las mujeres nos sentimos llamadas a abrirnos un espacio para nosotras y lo buscamos en salidas o talleres de desarrollo personal. Algo en nuestro interior nos invita a entrar en nuestro ser y se manifiestan las emociones que hemos ido sofocando en nuestro corazón, a través de síntomas, inquietudes, conflictos o nuevos retos, dependiendo de cada persona.

La energía de la Chamana o la Hechicera, que nos propone pasión y cambios, nos incentiva a sopesar nuestra vida, a reconocer lo que nos hace bien y lo que no, y a tener la fuerza para cortar de raíz con aquellas costumbres y hábitos destructivos que tengamos hacia nosotras mismas. Además, nos invita a hacer cambios en nuestra vida, llevados por la intuición e instinto personal.Es muy importante comprender aspectos que desconocemos de nosotras mismas y que, simplemente, desean salir a flote en esta fase, pues la energía de la Hechicera nos motiva a reconocerlos.

Como la Luna comienza a oscurecerse, aparecen temas pendientes que son del ámbito de nuestra sombra. Carl Gustav Jung en su libro *El hombre y sus símbolos* decía que la **Sombra** se relaciona con todos los aspectos ocultos o inconscientes de uno mismo, tanto positivos como negativos, que el ego ha reprimido o nunca ha reconocido, incluyéndola dentro de uno de los cuatro arquetipos principales del inconsciente. La sombra representa entonces cualidades y atributos desconocidos o poco conocidos del ego, tanto individuales (incluso conscientes) como colectivos. Cuando queremos ver nuestra propia sombra nos damos cuenta

(muchas veces con vergüenza) de cualidades e impulsos que negamos en nosotros mismos, pero que podemos ver claramente en otras personas.

He notado que justamente en esta oscuridad podemos reconocernos. Muchas mujeres tienen reprimido en su sombra el humor, el placer, la risa, los orgasmos y placeres que no han sabido expresar o no se han permitido sentir. En consecuencia, todo aquello que nosotras mantengamos en nuestra sombra no es solamente aquella parte oscura que deseamos esconder de nosotras mismas, sino también aquellas actitudes que nos negamos o nos cuesta mostrar. Son nuestras prohibiciones auto-impuestas o impuestas por la cultura en la que crecimos; por ejemplo como ya dijimos: la risa, el placer, los orgasmos, la sensualidad, entre otros. Hay programaciones mentales que hemos ido incorporando, pues culturalmente se nos han impuesto determinados modos de ser y de actuar. Por ejemplo, el dicho "la risa abunda en la boca de las tontas" o el mostrarse sensual y gozadora es un equivalente de "provocar a los hombres". En este sentido, vamos ocultando gran parte de lo que nos hace disfrutar y sentir felices. Hemos ido "cubriendo" a la mujer salvaje que cada una es. Al respecto, Clarissa Pinkola Estes, en su libro *Mujeres que corren con los Lobos* afirma que:

> Tanto los animales salvajes como la mujer salvaje son especies en peligro de extinción. En el transcurso del tiempo hemos presenciado cómo se ha saqueado, rechazado y reestructurado la naturaleza femenina instintiva. Durante largos periodos, esta ha sido tan mal administrada como la fauna silvestre y las tierras

> vírgenes. Durante miles de años, y basta mirar el pasado para darnos cuenta de ello, se la ha relegado al territorio más yermo de la psique. A lo largo de la historia, las tierras espirituales de la mujer salvaje han sido expoliadas o quemadas, sus guaridas se han arrasado y sus ciclos naturales se han visto obligados a adaptarse a unos ritmos artificiales para complacer a los demás. (Barcelona: Editorial Biblos, 2004, p. 11).

En conclusión, así como la luz de la Luna va menguando, nosotras descendemos hacia el aspecto interior de nuestra naturaleza femenina. Por tanto, podemos conectarnos más con el misterio, la magia, la pasión que mueve nuestra vida. De este modo, reconocemos una sensualidad más salvaje y atrevida, siendo esto un llamado a despertar nuestro poder femenino; aquel que nos incita a arriesgarnos. Esta es una fase donde podemos sentirnos magnéticas. En el mismo libro citado anteriormente, Clarissa Pinkola nos incentiva con lo siguiente:

> (…) la existencia de la mujer salvaje también se percibe a través de la visión; a través de la contemplación de la sublime belleza, viene a nosotras a través del sonido; a través de la música que hace vibrar el esternón y emociona el corazón; viene a través del tambor, del silbido, de la llamada y del grito. Viene a través de la palabra escrita y hablada; a veces, una palabra, una frase, un poema o un relato es tan sonoro y tan acertado que nos induce a recordar, por lo menos durante un instante, de qué materia estamos hechas realmente y dónde está nuestro verdadero hogar (p. 18).

Qué gran mensaje nos comparte Clarissa Pinkola, pues muchas mujeres al entrar en esta fase lunar se sienten más contemplativas y una energía firme y fogosa comienza a moverse por el cuerpo, haciendo surgir un aumento de la sexualidad, creatividad, conciencia, intuición y ensoñación. Naturalmente, quizás te encuentres bailando, cantando, tocando tu tambor o queriendo conectar con algún instrumento que despierte y manifieste esa fuerza que hay en ti. Cuando mires el cielo, verás que la Luna esta menguando y más bailarás... y más danzarás.

En palabras de Sophia Style: "La Chamana conoce su sombra, se guía por su intuición, es libre, guerrera y sanadora. Es la fase de la luna menguante".[3]

Con la energía libre y sanadora, la Luna Menguante nos entrega un momento propicio para observar nuestra vida y reconocer qué está llegando a su final y, al mismo tiempo, qué debemos y merecemos "dejar entrar", pues un nuevo ciclo de experiencias nos espera. Es tiempo para finalizar con los detalles y atar cabos sueltos. Es en esta fase cuando realizamos la experiencia de abrazar lo que nos lleva al crecimiento interior y de desechar todo lo que pueda significar un obstáculo en nuestro proceso evolutivo. Es por esto que te entrego estas prácticas que puedes hacer en casa.

---

3 Ver la página: **http://mujerciclica.com**

Recomendaciones para esta fase:

1. Limpia tu rostro:

Puedes aplicar desde arcilla, avena, etc. Estos actúan como exfoliantes, seguro sabes de otras mascarillas, aplícalas es el momento ideal. Te recomiendo algunos tratamientos naturales.

Tratamiento para:
acné, granos o puntos negros, piel grasosa

• *Ingredientes:* 1 tomate maduro, arcilla verde o arcilla de cataplasma, agua mineral sin gas, avena y agua de manzanilla. Una panti o paño de gasa.

- Quítate el maquillaje que ocupes y lava tu rostro con agua tibia.

- Humedece 1 algodón en agua de avena, previamente preparado, y pásalo por todo tu rostro, limpiando. Deja que la leche de avena penetre un momento en tu rostro y luego retírala con agua tibia.

- Pon el tomate maduro y pelado dentro de la panti o el paño de gasa y quita todo el jugo del tomate, echándolo en un vaso.

- En un pote, pon 2 cucharadas de arcilla y agrega 1 cucharada de jugo del tomate. Mezcla, unta por todo tu rostro esa pasta y déjala actuar hasta que se seque completamente. Puedes poner dos rodajas de pepino en tus ojos o dos bolsas

de té de manzanilla para descansar, mientras esperas a que seque la mascarilla. Una vez seca, retírala con agua tibia.

- Con tu piel limpia, agrega el agua de manzanilla, que debe estar tibia. Termina el proceso limpiando con agua fría tu rostro para cerrar los poros. No debes usar ningún tipo de crema posteriormente. Sin embargo, te recomiendo conseguir aceite de jojoba y aplicarlo al final.

- Es ideal aplicar esta mascarilla 1 vez al mes en fase de Luna Menguante. Si es que presentas piel muy grasa y/o si tienes acné, realízala 2 veces por semana. Se debe realizar por la noche.

- También te recomiendo por la mañana rociar tu rostro con agua de rosas, que puedes conseguir en tiendas de productos naturales.

2. Duerme lo necesario:

Entre 7 y 8 horas, y si puedes tomar siesta, rico igual. En esta fase estamos en el momento de crear energía, y dormir es un cuidado básico.

3. Depílate:

Recomiendo depilarte, ya que retardará el crecimiento del vello y también lo debilitará. No me creas, ¡pruébalo en ti!

4. Para tu cabello:

He comprobado que cuando cortas el cabello en esta fase crece más lento, más grueso y con la raíz más fortalecida.

5. Baños de tina:

El agua - medicina para los baños de tina durante esta fase yo los suelo hacer de melisa, ruda, albahaca y romero, o también de romero, ruda y eucaliptus. Limpia tu campo energético para alivianar la energía que se está liberando incluso inconscientemente. ¿Cómo prepararlo? Es simple, lo colocas todo en agua fría y esperas a que hierva. Luego, derramas esa agua medicinal en la tina, previamente llena, para tomar un rico baño. Si no tienes tina, puedes limpiar tu cuerpo energético, permaneciendo de pie. Sacas agüita de la olla con una taza, mezclándola con agua fría para entibiar y derramándola desde tu cabeza hacia tus pies, hasta que termines toda el agua medicinal de la olla.

Para ambos baños, remojo en tina o de pie, no es necesario enjabonarse ni lavarse el cabello. Simplemente te enjuagas, luego te secas y a dormir. Verás cómo te sientes más relajada y renovada.

6. Casita limpia:

Es decir, todo lo que ya no usas, para afuera; o lo regalas (lo que esté en buen estado) o donas, o lo vendes en una feria de usados. La intención es que aquello que no usas lo sueltes, así dejarás espacio para que entren cosas y energías nuevas.

7. Humos:

Haz que el humo de hierbas medicinales sea un amigo para ti; limpia tu hogar energéticamente, préndelas cuantas

veces quieras y puedas durante el día. Copal, romero, ajo (la cascarita), eucaliptus, mirra, palo santo... Paséate por toda la casa.

8. Baila:

El baile siempre es medicina, baila si hay pena, baila si hay bloqueos, ¡baila siempre! Transpira, haz deporte.

9. Escribe:

Anota lo que te está incomodando; si te sientes enojada, con intolerancias, con ganas de un cambio, escribe y quémalo. Transmuta, tú puedes hacerlo. Ten el valor de darte cuenta y soltar.

10. Cierra ciclos:

Mes a mes podemos cerrar un ciclo, y no es necesario hacerlo de una vez, aunque a veces cuando tienes toda la intención, cierras y ya está... lo que te sugiero es que, si hay temas en el aire, cosas que quisiste decir y no dijiste a alguien, hazlo escribiéndole una carta, la cual puedes (y deberías) quemar luego.

No es para que la envíes. Este es un ejercicio para transmutar y eso parte por ti, darte cuenta de lo que te has guardado te ha estado dañando, pero la solución tampoco es lanzárselo al otro. Recuerda que él/ella es un espejo de ti.

11. Termina/modifica proyectos pendientes:

Deja ir lo que ya no funcionó, o busca otros medios para lograrlo; si hay algún bloqueo en algún proyecto, emprendimiento, es el momento de hacer los cambios.

12. Toma sol:

La luna está perdiendo luz, pero las horas de más sol pueden ser intensas. Ubica las horas menos dañinas y date un baño de sol, a conciencia, inspira esa luz y llévala a tu cuerpo; permite que la luz del sol te abrace, con 1 o 2 minutos en plena conciencia verás lo bien que te hace. El padre Sol te envía su amor.

13. Que tus pies sientan la tierra:

Te recomiendo andar sin zapatos; ve a cualquier lugar donde puedas andar a pies descalzos, solo deja que por la planta salga energía que está en nudo en tu corazón y deja que la pacha ayude, ella sabe... solo déjate ser sostenida, te hará bien. Y si andas en esos días donde ni tú te soportas, pues mejor aún hacer este ejercicio, al igual que tocar tierra: plantar o jardinear, por ejemplo.

14. Abraza un árbol:

Cada uno de ellos es pura alquimia; cuéntale tus penas, tus miedos, lo que sea... y abrázalo. Él sabrá que hacer. Tú solo agradece, con tus palmas en su tronco.

15. Ten flores en tu casa:

Aprovecha las que sean de estación y decora con flores tu hogar.

16. Presta atención a tus sueños:

Puede que lleguen mensajes para ti.

Medita-acción para liberarnos de cargas, canalizada en Círculo de Mujeres

Busca un lugar donde no te interrumpan. Viste con ropa ligera, idealmente sin sostenes para sentirte más cómoda. Ten cerca un vaso con agua y un chocolate.

De pie, comienza a visualizar tu cuerpo desde la cabeza a los pies. Recorre tu rostro y ve por cada parte de tu cuerpo. Siente dónde hay más peso, dónde está tenso y sin juzgar o cambiar algo, solo observa. Cuando hayas llegado a la planta de tus pies, visualiza una Piedra Obsidiana Grande justo debajo de ellos. Mírate de pie sobre esta gran obsidiana negra y pídele que te limpie de energías densas y pesadas. Respira profundo y bota, sintiendo que cada vez que exhalas, liberas por los pies la energía pesada o estrés que encontraste en tu cuerpo. Puedes hacer esta secuencia unas 3 a 4 veces. Luego, visualízate y ve que estás vestida, considerando que toda la ropa que llevas sobre tu cuerpo son corazas,

cansancio, pesadez, mala onda, estrés, etc. Anda quitando cada prenda y al mismo tiempo siente cómo la Piedra Obsidiana, bajo tus pies, las va recibiendo. Mientras esto sucede, te sientes menos pesada y más ligera. Cada vez más pura y suave... Agradece a la Obsidiana por su trabajo y termina observándote, mentalmente desnuda y libre. Siente cómo te rocía un baño de luz dorada todo tu cuerpo. Repásalo entero nuevamente y sonríele a cada parte, desde los pies a la cabeza, agradeciendo a cada órgano. Termina con una sonrisa en tu rostro de gratitud por este momento, visualízate rodeada de luz dorada y con que tus pies tocan la tierra, siéntete enraizada a la tierra. Agradece por tu vida, abre los ojos, come ese rico chocolate y bebe un vaso con agua.

Esta práctica puedes hacerla en cualquier momento. Ideal, si terminas dándote una ducha. Posteriormente, recuéstate y duerme.

Catarsis curativa

Busca un lugar donde no te interrumpan. Viste con ropa ligera, idealmente sin sostenes para sentirte más cómoda. Ten cerca un cojín, una manta, un vaso con agua, pañuelos y un chocolate.

De pie con los ojos cerrados, siente la planta de tus pies y mécete de adelante hacia atrás, unas 4 veces, para sentir bien la base de tus pies. Respira profundo y repasa tu cuerpo, ob-

servando tensiones. Exhala 3 veces fuertemente por la boca. Abre los ojos y ponte frente al cojín, puedes sentarte en el suelo de rodillas o como te resulte más cómodo. Comienza a visualizar todo aquello que te molesta: las injusticias, penas, rabias, rencores, temores, miedos, enojos, rabietas etc. que tengas ahí guardados y envía todo eso, a través de cada respiración, a tu plexo solar, a la altura de tu ombligo. Siente que vas acumulando todo ahí, percibiendo que hay una gran hoguera, un gran sol. Conecta con lo que no te atreves a expresar y a decir, y cuando ya te sientas preparada, golpea fuertemente el cojín, liberando esa energía.

Grita si es necesario. Si estás en un lugar donde no puedes hacerlo, agarra el cojín poniéndolo en tu cara y grita fuerte ahí. Cuando te sientas lista, respira profundo y si vienen ganas de llorar, pues libera esa emoción y acurrúcate abrazando el cojín y llora lo que sea necesario llorar. Luego, respira profundo y exhala con largos suspiros liberando tus corazones. Esta es la respiración del amor: inhala y bota en suspiros largos 3 veces. Toma el vaso con agua entre tus manos y visualiza que esa agua está bendita. Acerca el vaso a tu boca y dile palabras de amor, por ejemplo, soy una mujer feliz, soy libre, soy sana, y todo lo que te nazca decirte a ti misma. Bebe esa agua y siente cómo llena cada parte de tu cuerpo, cada célula. Lee esos mensajes que has puesto en esa agua. Has llenado todo lo que ya has vaciado, al liberar esas emociones sofocadas. Posteriormente, ten una sonrisa en tu rostro y visualízate luminosa, sana, feliz y en dicha. Sonríete a ti misma y, por último, come ese rico chocolate, sintiéndote más liviana y en amor. Esta práctica puedes hacerla de noche, luego ducharte e ir a dormir.

Acepta tu ciclo y tu cuerpo

¿Has notado que durante el mes hay periodos que andas mucho más cansada? Suele pasar que durante la fase de Luna Menguante andemos con ganas de dormir, relajarnos y descansar. Es óptimo aprovechar los breves descansos que podamos darnos durante esta fase. Y en caso de transitar durante tu fase pre-menstrual cuando la luna esta en menguante, percibirás cómo buscas orientarte hacia ti misma, buscando reducir el gasto de tu energía.

Durante este periodo es ideal realizar una depuración corporal que te ayude a eliminar toxinas. Consumir batidos de frutas, por ejemplo; manzana, espinaca, pera, alore vera y chía. Puedes utilizar cualquier fruta de estación que te guste y agregar hojas verdes, como espinaca, hojas de betarraga o acelga. El "ingrediente estrella" a añadir es un poco de aloe vera, junto con la chía. Este tipo de batidos ayudarán a depurar tu cuerpo.

También es muy buen periodo para iniciar cualquier tipo de tratamiento de limpieza o depuración como por ejemplo el cuidado de la piel. No es tanto el aseo cotidiano o a la aplicación de cremas, sino el cuidado de una piel con problemas, como acné, impurezas, granos y similares, ya que durante Luna Menguante casi nunca quedan marcas (utilizando, por ejemplo, mascarillas faciales especiales).

Menstruar en Luna Menguante

El arquetipo que rige la Luna Menguante es la Hechicera, la Chamana. En la Mitología Griega, según las cualidades de esta fase podemos pensar en Medea y Hécate. Ellas representan a la mujer sensible y a lo intuitivo. Estos son arquetipos que tienen una necesidad innata de conocer su mundo interior, que se permiten la reflexión, la valoración y la intuición sobre lo que están viviendo.

Palabras claves de estos arquetipos son: inteligencia, sabiduría, conocimiento, misterio, esoterismo y magia.

La virtud de menstruar en esta fase

Esta fase te conecta con la energía de la Hechicera, que te favorece otorgándote mayor conciencia de ti misma y de tu propio poder creativo. Es una menstruación que permite vincularte **más profundamente** con "la Mujer Sagrada", invitándote justamente a dar espacio a lo sagrado y a dar crédito a tus verdaderas emociones.

En este sentido, Marcia Fariña, creadora del Libro *Oráculo de la energía femenina*, citado anteriormente, nos entrega una definición certera que te ayudará a comprender esta mujer que en ti habita:

> La mujer sagrada tal como la Guardiana y Limitadora es quien se ocupa de amparar sus espacios como algo divino. Da crédito a sus verdaderas emociones, reconociendo su autenticidad. Es protectora de sus herramientas de poder y hace de su vida un constante rito; resguardada por su rectitud espiritual, se concede a sí misma el valor de lo sagrado (p. 107).

Esta menstruación también puede mostrarte una parte más honesta, aunque también destructora y cortante, donde quizás veas todo lo que en tu vida está en desorden y desarmonía. Es probable que quieras dar cambios radicales y, sobre todo, lo notarás dos días antes de que tu menstruación se presente. Entrégate un momento para conectar con ese sentir que de pronto brota en ti y ve los cambios que precisas hacer. Te recomiendo escribirlos y en la fase de pre ovulación, luego de tu menstruación, dedícate a trabajar en esos cambios. Evita criticar a los demás o mostrarte irritada ante cualquier cosa durante tu menstruación. Mejor lleva esa energía de "darte cuenta" hacia lo constructivo. Al notar lo que te molesta e incomoda, puedes escribirlo para luego hacer cambios en ti. Tu menstruación es un momento para "ver con claridad".

Es un tiempo donde tus emociones son intensas, porque vislumbras verdades, aunque veas y te des cuenta de asuntos dolorosos. Por ejemplo, de que tu relación de pareja no va bien, de que tu trabajo ya no te parece lo que antes era, y de tantas cosas más. Por lo tanto, no tomes este momento a la ligera y entiende que aquello que se revela es producto de tu

sangre menstrual y las hormonas, que te están ayudando a conectar con lo más honesto que hay en ti. No menosprecies este momento, ni rebajes lo que la menstruación te ofrece durante esta fase lunar.

Ten en cuenta esto:

> La fase lútea, desde la ovulación hasta el comienzo de la menstruación, es la fase en que las mujeres están más sintonizadas con su saber interior y con lo que no funciona en su vida. Se ha demostrado que los sueños son más frecuentes y más gráficos durante las fases premenstrual y menstrual del ciclo. Antes de la menstruación es más delgado el "velo" que separa los mundos visible e invisible, lo consciente de lo inconsciente; tenemos acceso a partes con frecuencia inconscientes del yo que nos son menos accesibles en otros momentos del mes (Northrup, Christiane, p. 164).

La menstruación en Luna Menguante enaltece la intuición de mujer, es decir, está más presente. Puedes notar que nace una necesidad espiritual y de conocimiento interno mayor, pero también es una fase de revisión y examen de tu propia vida, para decidir qué necesitas eliminar y qué cambios te convendría hacer.

Sumo a esto el claro texto de Christiane Northrup, que propone poner atención a tu estado premenstrual. Puedes considerar los 5 días antes de que tu menstruación se presente y, sobre todo, a los 2 últimos días antes de tu menstruación:

La fase premenstrual es un periodo en que tenemos más acceso a nuestra magia, a nuestra capacidad de reconocer y transformar los aspectos más difíciles y dolorosos de nuestra vida. Antes de la menstruación estamos más sintonizadas de un modo natural con lo que tiene más sentido en nuestra vida; somos más propensas a llorar, pero las lágrimas siempre están relacionadas con algo que tiene sentido para nosotras (p. 164).

Para conocerte mejor en esta Luna

A continuación, te dejo una serie de antecedentes, estados de ánimo y actitudes por los cuales puedes llegar a transitar si menstrúas en esta fase.

Importante: Donde aparecen (/), he observado y asociado sensaciones polares que puedes estar sintiendo. Será tu trabajo reconocer qué aspecto está siendo activado en ti.

- Que tu menstruación se presente en esta fase te invita a la reflexión de tu vida, especialmente, de los aspectos que te están incomodando. Puede surgir una fuerte necesidad de sanar temas que están pendientes o sin resolver. También pueden aflorar juicios y críticas hacia los otros, donde te encuentres un poco testaruda y llevada de tu idea.

- Transitas por estados de tempestad emocional. / La gran claridad y verdad que notas te entrega fuerza para conectarte con tus emociones, liderando el auto-control y la transmutación para sanar y curar aspectos necesarios de tu vida.

- Te sientes más lenta y cansada. / Andas muy acelerada. Esta diferencia dependerá de la cantidad de energía mental que esté presente durante este periodo en tu vida. Muchas veces las mujeres tienen mucho trabajo durante el mes, sintiéndose cansadas la mayor parte del tiempo y bajas de energía durante la menstruación menguante; sin embargo, a otras les sube la energía, pues se conectan con la fuerza de la Hechicera que las incentiva a caminar honestas y verdaderas de corazón. Si esto te pasa a ti, toma esa energía y canalízala bien, porque es importante que durante tu menstruación descanses y anotes aquello que descubres y visionas durante tu sangrado, para así respetar este ciclo tan claro y mágico que te entrega su arquetipo.

- Puedes transitar rápidamente de la Paciencia a la Impaciencia. Esta polaridad se puede presentar por la energía de la Hechicera, que al estar en contacto con la honestidad y la fuerza, genera estados de inquietud para con los otros, visualizándolos lentos y desacertados respecto de sus procesos.

Por esto, es probable que los critiques e intentes imponer tus formas o quieras acelerarlos. En vez de tomar esta actitud y malgastar energía, aprovecha la apertura de tu intuición, que efectivamente te hace ver cosas que otros no logran, para buscar más coherencia contigo misma en tu quehacer diario.

- Aumenta tu conexión con el mundo de los sueños, registrándolos dos días antes de tu menstruación y durante tu fase de sangrado. Estos sueños pueden ser reveladores. También es posible que se presenten pesadillas que solamente representan tu inconsciente "en fase de limpieza". La menstruación es un poderoso momento para entrar en el inconsciente.

Busca en tu corazón los mensajes de tus sueños y no los tildes como "sueños sin sentido", por muy extraños que parezcan. Siempre te dirán algo que tiene que ver contigo misma.

- Puede aflorar aún más tu sensualidad y expresión con lo poético y el arte. Quizás te den ganas de pintar, escribir poemas o textos muy profundos. Esto también te ayudará a liberar la energía que tu útero desea expresar, pues el arte es una gran herramienta de *sana-acción*. Es posible que si no te expresas libremente, tu energía creativa que habita en tu útero se presente con tensión, manifestada en mucho dolor lumbar, dolor de cabeza, hinchazón e inflamación. O bien, en el ámbito psicológico: confusión, depresión, atracones de comida (ansias de sal y/o dulces) y agresividad.

- Puedes sentir una fuerte conexión con el mensaje de tu cuerpo y de la tierra. Camina descalza sobre el pasto, siéntate a contemplar un momento el paisaje, o escucha el mar o los pájaros. Verás como percibes más sonidos que en otras fases, pues tu oído está más atento a la magia de la vida en

la tierra. / En su polo opuesto, puedes encontrarte un poco sorda y escuchar mal, incluso cerrarse tu visión, levemente, y no ver bien los carteles de la locomoción o los subtítulos de las películas, pues "pasan demasiado rápido".

Esto puede frustrarte, pero descuida... tus sentidos se están abriendo a la magia y al misterio de la vida. Usa esta apertura sabiamente, durará solo durante tu fase menstrual. Aprovecha este momento, ya que luego con la pre-ovulación volverá la atención en lo mundano. De momento, permítete entrar en la magia y creer para crear.

Preguntas de Autoconocimiento

Agradece cada instante de tu vida, aprende y comparte lo aprendido. Deja el escudo y la lanza. Ese enemigo que temes, habita en ti. Perdónalo, abrázalo, desármalo y fúndelo con la llama de Amor que arde en tu corazón.

Como dice el poema:

Sé auténtica y fiel a ti misma.
Que tu fuerza sea flexible, que tu firmeza sea dulce.
Mírate, reconócete, cree en ti
y acéptate en tus luces y en tus sombras.
Sé humilde y dejarás de temer al fracaso.

Abandona la lucha y el esfuerzo,
aprende a danzar tu vida.
Pregúntate cada amanecer,
¿cuál es el deseo de mi corazón?
Propaga con tus palabras solo mensajes de esperanza.
No seas estanque,
sé río que fluye en busca del mar abierto.
Riega toda tierra triste que encuentres
con tu canto alegre, llénate de amor
y derrámalo por todas partes en tu paso por la vida.
Ámate y ama sin memoria y sin medida.

Laura Mayorga Molina y José Antonio Sande en *Arquetipos Femeninos y Esencias Florales de la canción de Eva.* Almeria: Editorial Continente, 2011, p. 209.

¿Cuál es el mensaje de mi cuerpo? ¿Qué debo soltar? ¿Qué merece tener un cambio de raíz en mi vida? ¿Qué pasos debo dar para comenzar a realizar lo que quiero para mi vida?

Propuesta Artística

Ten registro de tus sueños dos días antes de tu menstruación y durante tu fase de sangrado. Estos sueños pueden ser reveladores e incentivar tu creatividad.

Contempla la naturaleza y nútrete de ella. Si quieres trasplantar o exterminar insectos, esta fase lunar es la más indicada, especialmente, para plantar plantas de raíz como la papa o la zanahoria.

Escoge un oráculo, runas, tarot femenino o similar y haz un viaje de auto-conocimiento con ellos. Saca una carta que responda alguna duda o inquietud con respecto a tu propia vida. Por ejemplo, pregunta, ¿qué debo despertar en mí para ser fiel a mí misma?

Realiza algún ritual donde puedas sembrar tu menstruación (**ver siguiente capítulo: IV. RITUALES LUNARES**) y agradecer por todo lo que hay en tu vida. Te recomiendo tener un recipiente de greda donde puedas quemar romero, copal o palo santo. Elige lo que tengas y limpia tu aura, entre tus piernas y a la altura del útero, mientras entregas en ofrenda tu sangre a la tierra. Permite "dejar ir" con tu flujo aquello que ya ha muerto en tu vida. Ten flores frescas y vivas en tu altar y respira tu aroma. Envuélvete en los pétalos o incluso puedes hacer un mandala con ellos en signo de apertura a la vida que creas tu misma, día a día.

Retoma los rituales, escucha tu corazón de Mujer Hechicera y Chamana que eres.

IV. RITUALES LUNARES

LA SIEMBRA DE LUNA Y LA LIMPIEZA MENSUAL DE TU ÚTERO

¿Por qué es importante y sanador que la mujer limpie su útero energéticamente?

Te invito a llevar tus manos a tu útero, como un gesto de conexión con este espacio sagrado. Al llevarlas a este lugar, tu mente también se dirigirá allí. Simplemente respira desde tu útero, sin forzar. Inhala y siente cómo tu útero crece y al exhalar, percibe cómo decrece. Mantente unos segundos allí. ¿Es agradable? ¿Qué sentiste?

Para algunas personas puede sonar extraño que el útero deba limpiarse energéticamente. Quizás, porque cuando utilizamos la palabra "limpiar", asumimos que algo se encuentra sucio o impuro. Sin embargo, no tiene relación con esto, sino más bien con la necesidad de re-significar nuestro útero e incorporarlo a la psique de la mujer, pues por mucho tiempo este quedó relegado al mundo del sufrimiento y del dolor. En este sentido, "limpiar" significa dejar espacio, liberar y soltar.

¿Es el útero algo más que un órgano?

Pues sí, el útero es nuestra matriz sagrada y en él habita un enorme potencial energético. Es nuestro cuenco, en donde nace la vida y el placer. Es un reflejo de nuestro corazón femenino. El útero no es solo un lugar donde nuestros bebés crecen, es el órgano que recibe nuestras emociones a lo largo de toda nuestra vida de mujer.

Bajo el vientre podemos distinguir el "centro de sensaciones", que es el espacio de lo femenino, dotado de gran energía. Todas desplazamos nuestras emociones hacia este lugar, pues es el corazón donde se siente la vida, la vida que llevamos como mujer. Es por esto que allí se genera una serie de problemas, que pueden ser provocados por temas cotidianos de nuestra vida y que a todas nos suceden, como una vida insatisfecha o llena de dificultades, asociada a distintos ámbitos: preocupaciones en el trabajo o con la pareja, vida sexual insatisfecha, historias de abuso y violación, falta de afecto en la infancia, necesidad de aprobación en la adolescencia, insatisfacción en la vida adulta, entre otros. así pues, el útero es *chismoso*, pues nos alertará de lo que nos guardamos. Si no logramos sentir o liberar estos problemas, la energía que allí yace se estanca y muchas veces deriva en síntomas, que pueden manifestarse desde un simple dolor hasta quistes, miomas, endometriosis, cáncer, desorden hormonal, dificultades en la fertilidad.

El útero por excelencia recibe, pero también tiene la capacidad de entregar, liberar y soltar. De hecho, todo en la naturaleza tiene la facultad de contraerse y relajarse, de re-

cibir y de entregar. Así es la armonía que nos rodea. Sin embargo, a la mujer no se le educó sobre el poder que tiene su útero, sobre todo, se censuró su capacidad de soltar. Se le inculcó miedo al liberar y relajar, entonces los úteros se enfriaron y dejaron de vibrar, palpitar y moverse. Las mujeres dejaron de abrir sus vaginas para permitir el paso de sus bebés. De hecho, la menstruación "que liberamos mes a mes" fue interrumpida con pastillas, tampones y toallas que absorben la sangre. En síntesis, el arte de "liberar" se maltrató. Apuntaron con el dedo a aquellas que bailaban en torno a una fogata o movían su pelvis libremente, y a otras las quemaron por esta libertad, por este acto de soltar. Las mujeres "que soportaban" parecían ser fuertes y valerosas, y las mujeres "que decidían" eran tratadas de desobedientes.

Me gusta sentir la energía que me rodea, sin embargo, cuando comencé a entender específicamente la energía del útero (no solo de mi propio útero, sino que el de otras mujeres, a través del trabajo energético de sus vientres), doy por confirmada la diferencia que existe entre "un antes y un después". El trabajo energético de los úteros sana y te hace ahorrar años de terapia.

Con el tiempo comprendí que **el útero capta la energía psíquica**, entendida como la energía de los procesos de la vida que se puede transmitir en el útero de la madre. En el útero de la mujer crece la vida de hombres y mujeres. Como madre que soy, entendí en cuerpo y alma que todo se traspasa durante la etapa gestacional. Lo que una madre vive, siente, entiende, incorpora, sueña y anhela, es percibido por su bebé. Es innegable la comunicación madre hija(o) que se

da en la etapa gestacional, por lo que la psique femenina (es decir nuestra alma femenina) habita en nuestro útero. No en vano Freud y sus colegas llegaron a la síntesis de que si la mujer logra liberar la energía psíquica estancada o bloqueada en su útero, sanará su mente y, por ende, su comportamiento ante la vida.

Un poco de historia y de histeria

A mediados del siglo XIX, los úteros de las mujeres comenzaron a enfermar, siendo la sexualidad femenina un objeto de estudios científicos. Algunos casos obedecían a úteros que se ponían rígidos, perdiendo elasticidad y funcionalidad. Los síntomas de estas mujeres incluían mal dormir, retención de líquidos, pesadez abdominal, espasmo muscular, irritabilidad, fuertes dolores de cabeza y tendencia a causar problemas, debido a sus estados violentos. Esta enfermedad fue denominada *paroxismo histérico*, más conocido como *histeria*. El método utilizado para sanar sus síntomas era recibir masturbación del médico, quien realizaba un masaje pélvico, estimulando los genitales de la mujer hasta llevarlas al orgasmo.

El deseo sexual reprimido de las mujeres

El desconocimiento sobre nuestra sexualidad y el habernos alejado de nuestros cuerpos nos ha creado una represión en el ámbito de lo sexual. Tal como lo expresa Paula Pérez,

investigadora de Ginecología Natural: "nuestra sexualidad se ha visto como un territorio que se controla, se analiza y se somete" (*Manual introductorio a la ginecología natural.* Santiago: Ediciones Ginecosofía, 2015, p. 31).

Gracias al *paroxismo histérico*, Sigmund Freud empezó a entender que había algo más que la conciencia, es decir, comenzó a descubrir la existencia del inconsciente. Es así como al entrar en las vaginas y úteros de las mujeres Freud terminó por afirmar que lo que se conocía como *histeria femenina* era provocado por un hecho traumático que había sido reprimido en el inconsciente.

¿Podríamos decir entonces que el inconsciente se hospeda en el útero? Quizás, si Freud leyera esto, ¡me haría un lavado vaginal de inmediato por desordenada y desobediente! Sin embargo, creo que sí, que en nuestros úteros habita memoria, información y energía en estado inconsciente y que liberándola podremos acceder a la sanación de la energía femenina, individual y colectiva.

El útero participa en todas las enfermedades de las mujeres. De ahí que antiguamente se realizaran las denominadas HISTEROSTOMIAS (extirpaciones del útero) a las mujeres que padecían de HISTERIA o tenían problemas psicológicos, depresiones o angustias. Al parecer, sacando el útero la mujer "sanaba" mental y emocionalmente (es decir, dejaba de "dar problemas"). Sin embargo, la propuesta de este presente es escuchar tu útero y dejar que se exprese, liberándolo, pero no de tu cuerpo. Más bien todo lo contrario; encarnarlo a tu cuerpo y sanar desde adentro.

La Memoria del Útero

En nuestros úteros habita memoria, historia e información en estado inconsciente y que liberándola podremos acceder a la activación autentica de la energía femenina individual y colectiva. He podido estudiar e investigar de manera personal que **el útero adquiere y recoge memorias por medio de 4 energías:**

1 • A través del Linaje Femenino: La información se pasa de útero a útero, por la unidad dual madre-hija. Cada hija trae consigo a su madre, y a todas las madres que existieron antes que ella. Podemos registrar en la etapa gestacional las impresiones y sentimientos de nuestra madre. También, podemos reconocernos entre las mujeres de nuestro linaje femenino y encontrar muchas cosas en común; incluso sueños, deseos, hábitos y carácter.

Recibimos energía de nuestro linaje, pues nacimos del útero de una mujer, de su copa, de su matriz, del lugar donde ella dirige sus emociones, pero donde también sofoca su sentir. Por ende, crecer en el vientre de nuestra madre nos conduce necesariamente a entender y sentir nuestra línea materna y, en algún momento, a empatizar, aprender y por qué no, sanar junto a ellas.

Las enseñanzas yóguicas lo dicen también. El estado mental de la madre se imprimirá en el subconsciente del bebé. Se corrobora así el principio de transmisión de energía (linaje de mujer a mujer).

2 • Por medio de la Impregnación Energética: Es cuando intercambiamos fluidos, como semen y fluido vaginal. De esta manera se activa el detector de las variaciones físicas o químicas, que provienen del interior del individuo con el que compartimos nuestros fluidos. Cuando intercambiamos fluidos, no solo estamos asimilando la información química que nos entrega este proceso. También estamos obteniendo el *psiquismo celular* de nuestra pareja sexual. Y en la virtud mal aspectada que muchas mujeres tenemos de retener, es que contenemos ese psiquismo celular de la pareja con la que estuvimos sexualmente en nuestro útero.

En un curso de kundalini yoga impartido por Nam Nidham Kaur en el año 2009, nos explicaban la visión de Yogi Bhajan sobre el modo en que las experiencias sexuales son impresas en nuestra aura y en nuestra mente subconsciente. Cada uno se impregna con una intensidad diferente. Las mujeres son muy sensitivas y recibidoras de la cualidad penetrante del hombre. Cuando un hombre penetra a una mujer, el aura de ella quedará impresa durante 7 años en un orden decreciente, a medida que se aleja de la fecha de la penetración. Te preguntarás, ¿en qué te influye tener impresa la penetración de una pareja en tu aura? Sigue leyendo.

La impregnación funciona así: Recibimos, retenemos, acumulamos información de nuestras parejas sexuales y la sostenemos en nuestro útero. Esto ocurre en cada relación sexual, cobijando esa frecuencia en la que transitamos con nuestro acompañante sexual. En cada encuentro, cuando el semen entra o cuando hay un beso e intercambiamos sali-

va, estamos compartiendo material genético, información y energía.

En la cultura oriental bien se comprenden estos fluidos como la VIDA. Y ciertamente en ellos hay mucha información. No por nada, para saber cómo está tu cuerpo se examinan fluidos, como la sangre, la saliva, el flujo vaginal o el semen. En este sentido, si vemos el útero, tal como lo dilucidaron los médicos de la antigüedad; como una llave para la comprensión de la psiquis femenina, encontramos entonces que tiene una vibración y frecuencia tan alta que **retiene y recoge información, igual que nuestro cerebro**. Esto nos hace notar que lo que retenemos en el útero, sea nuestro o no, pasa directamente a afectar nuestro pensar y actuar.

Así, las hormonas se polarizan, segregamos más testosterona que estrógeno y progesterona y nos masculinizamos. Por esto, no sabemos la dirección a tomar, surge mucha duda, nos sentimos incomprendidas, perdidas en algunos casos, y tantas cosas más. Muchas de nosotras no llegamos a entender por qué entramos en esto y consultamos cientos de terapeutas y psicólogos para que nos sirvan de brújula para encontrarnos... y la brújula siempre existió, sólo que está tapada por energías que no son nuestras y que están de más en nuestro interior, en nuestro *espacio psíquico uterino*.

Las mujeres debemos comprender nuestra *realidad utérica*: que así como el corazón es más potente que el cerebro, y también piensa, nuestro útero también. Es un órgano vivo, el cual debido a su alta sensibilidad no puede funcionar bien si se encuentra reprimido, sofocado, o cubierto de energías ajenas a él. Esta comprensión nos lleva a descubrir por qué

nos hemos alejado cada vez más de nosotras mismas, de nuestra esencia innata de sanación y dirección. En definitiva, de nuestra esencia femenina y de la fidelidad a nuestra alma.

3 • Por medio de la Emisión de Energía (necesita proximidad y tiempo): ¿Te ha pasado que cuando te juntas con tus amigas durante tres o cuatro días (incluso menos) en un mismo espacio, comienzan a menstruar todas juntas? Esto se da por la *emisión uterina* entre mujeres *por proximidad* y *por asiduidad*. Es decir, este psiquismo femenino surge por la proximidad de vibración entre una y otra mujer. De ahí que en los círculos de mujeres se libere en todas la hormona oxitocina, que es activada por proximidad.

Está demostrado que esta mejora la capacidad de las personas de confiar en otros, promueve la actividad social, supera el temor a la traición y crea un círculo de confianza y afecto. En consecuencia, esta hormona SANA la ruptura de la hermandad femenina y restablece la confianza en otra mujer, sea conocida o desconocida, pues empezamos a emanar y a ***recordar el origen***, es decir LA UNIÓN. De la misma manera, al dormir con un acompañante, pareja o esposo que está constantemente enojado, con rabia o mal humorado (emociones por las que todos pasamos) lo sentiremos por emisión y es probable que entremos en su misma frecuencia energética.

4 • A través de los introyectos: Un introyecto es una idea, una creencia que se absorbió en determinado momento de la vida, usualmente, en la infancia. Esta idea, generalmente, ya no responde a la situación y necesidades presentes, pero

sigue vigente. La mayoría de las veces un introyecto toma forma en una oración con la palabra *debes* o *deberías*. Por ejemplo, si durante tu infancia te decían: "debes ser una mujer fuerte y mantenerte al pie del cañón y una mujer fuerte es la que lucha", o bien, "las mujeres debieran ser obedientes y buenas niñas", seguramente, estas aseveraciones aún repercuten en tu vida adulta.

Si has pasado por un momento difícil y no puedes manifestar tu debilidad, no te permites llorar o sentir e incluso confiar o delegar, te aseguro que a través de la revisión de tus introyectos de mujer encontrarás frases como las descritas anteriormente que no se adaptan a tu presente. Posiblemente, sea tiempo de soltar esas creencias limitantes para incorporar creencias que te fortalezcan y empoderen como persona, como mujer sagrada.

Ahora bien, ¿significa esto que un introyecto es malo? No, solo es una creencia. No es buena ni mala. Simplemente es la "verdad" de otra persona, que tú aceptaste como tu verdad. Y, como esas personas del entorno no son tú, suele pasar ese introyecto no responde a la necesidad que tu alma tiene en el presente y, por ello, puedes sentir frustración, miedo, inseguridad y desconformidad, muchas veces sin saber la causa, conscientemente.

Es más; algunos síntomas se presentan por introyectos, como por ejemplo, "ando enferma, pues ando con mi regla", "pronto me voy a indisponer", "para qué voy a ir a esa reunión si será lo mismo de siempre, me dejarán en lista de espera", "para qué tratar de quedar embarazada si ya llevo 10 intentos y no pasa nada, mi útero no me funciona", etc. Una

larga lista de creencias que se anidaron en nuestra mente femenina y por ende en el útero.

En el curso *Clínica, herramientas y proceso terapéutico en geometrías de obsidiana* Ana Silvia Serrano nos explica sobre la energía que habita en el inconsciente femenino:

> (…) Y qué decir de la energía que aún anida en el inconsciente femenino a nivel colectivo y que muchas pasamos por alto; las historias de sufrimiento, humillación, dolor que hemos grabado en nuestros cuerpos, en nuestro inconsciente. Historias que han quedado reprimidas y bloqueadas a nivel individual y por ende colectivo. Por ello, es inminente atender las historias de vida que no hemos logrado cambiar y repetimos una y otra vez, año tras año, siglo tras siglo, vida tras vida (Santiago, 2013).

Como *pueden* ver, el útero es más que un órgano encargado de acunar bebés, pues en él reside una energía que fue digna de investigar por muchos hombres y que, actualmente, solo las mujeres que han despertado a esta sensibilidad uterina conocen. Son estas mujeres las que logran moverse en el mundo, recibiendo información de sus sentidos desde el vientre, donde está la llave hacia su psiquis.

Está en nuestras manos el don de sanar nuestro útero, re-significarlo y permitir que entre en nosotras la energía femenina-comprensiva, compasiva, incluyente, sanadora, sabia y creadora. El primer paso para realizar la limpieza del útero es resignificarlo, cambiar la creencia de que es un espacio de dolor, o miedo, por la creencia positiva de que es un espacio para crear y dar luz a la vida, desde el placer y

el gozo. Nos debemos el pensar bonito sobre nosotras mismas, y parte con los pensamientos en positivo sobre nuestro útero; cuidarlo y sobre todo escucharlo, nos llevan directo a la llave que nos dirige al ALMA FEMENINA, a su sanación personal y colectiva, visualizándola como un alma integradora y amorosa.

Siente tu útero como una copa en la que entra información. Tú eres la encargada de hacer alquimia con ella, resignificándolo en tu mente y corazón.

Me suelen preguntar ¿por qué limpiar el útero?

Pues porque hay varias cosas que te sirve dejar ir. Y les voy a comentar los motivos:

1.- Porque si vas a tu útero, a su energía, encontrarás información, como si fuera un pendrive o una caja donde vas guardando y guardando energía, memorias y emociones, y realmente no liberando mucho. Y porque en su espacio energético podrás encontrar una fuerza creativa muy poderosa, pues allí se centra la energía creativa y generadora de la vida.

2.- Realizar un trabajo energético en tu útero te sirve para acceder a los 4 corazones de mujer la mujer:

El *primer corazón* es el de la inteligencia en nuestra mente donde pensamos y nuestra inteligencia se pone al servicio de la vida. El *segundo corazón*, ubicado al centro del pecho y en tus mamas, es el corazón del centro emocional, donde procesas los vínculos con los otros y otras, donde se forja el primer vínculo en la tierra con nuestros hijos/hijas. El *tercer*

corazón es el útero (o la útera como suelo llamarle); ese es el corazón de la vida que también posee sangre y libera energía magnética para atraer lo que más deseas y quieres manifestar. Es donde reside la fuerza del amor. Y el *cuarto corazón*, el corazón del placer en tu vagina/ clítoris, por donde las creaciones nacen desde el placer, donde vive esa parte femenina húmeda, natural, salvaje, libre y gozosa; este último corazón es el puente para llegar al útero: el placer es la llave, el puente para llegar a tu útero.

3.- Ver desde adentro tu vientre te permite también acceder a curar la herida ancestral de lo femenino, y es en todas nosotras que existe esta herida. Pero como dice Rumi, la herida es el lugar por donde la luz entra. Por tanto, ¡qué ganas de ir hacia esa fisura y sacar las ramitas, el musgo, las piedrecillas que la taparon la fisura para permitir que entre luz.

Del útero a la mente

¿Tiene relación la mente con respecto a mi útero?

¡¡Pues sí!!

Vamos por partes. Según la doctora Candace Pert, una psicofarmacóloga de prestigio internacional: "Nuestra mente se convierte en nuestro cuerpo". Esta gran mujer indica que cuerpo y mente son una sola cosa. En sus estudios ella observa que lo que pensamos tiene una enorme influencia sobre nuestro organismo. La mente, ideas y emociones afectan nuestra condición física, ya que en toda enfermedad existe siempre un aspecto psicológico. La idea principal es que lo que pensamos tiene una enorme influencia sobre

nuestra salud. Cada pensamiento y emoción liberan energía bioléctrica, hormonas y otras moléculas que afectan toda la química de nuestro cuerpo, mucho más de lo que se creía.

La propuesta es clara: para "limpiar" la energía de nuestro útero debemos ir a la mente y las emociones (*emotional thoughts*). La mente está en todo el cuerpo, cada órgano tiene memoria. Y tal como dice la doctora Pert, los estudios científicos han demostrado que las emociones son en realidad las moléculas que rigen toda la fisiología.

Limpiar significa dejar espacio, liberar, soltar, dejar ir cualquier *emotional thoughts*, conceptos falsos de ti misma, ideas que te quitan empoderamiendo personal, barreras que te impiden ser feliz y amorosa, miedos que te paralizan, rabias que te enferman, penas que te amargan, etc.

Recuerda la premisa "la mejor inversión que puedes hacer es invertir más tiempo en ti misma". Date el tiempo de ir hacia adentro, de tener ese tiempo valioso que te llevará a conocerte mucho mejor, saber qué es importante para ti y qué debes dejar ir.

Toma conciencia de tu útero no solo cuando estés en pareja. Algunas mujeres integran el útero a su conciencia y vida femenina cuando comienzan a tener pareja y se ocupan de no quedar embarazadas, y recién ahí se dan cuenta de ese órgano. Tienes que comprender que el útero es un espacio donde desplazamos nuestra emociones femeninas, y por ende encontraremos no solo energía de los hombres con los que hemos tenido alguna relación, sino también emociones, pesares, quejas, dolores que nosotras mismas nos hemos callado, guardado, o incluso negado que existen.

Cuando vas con el objetivo de limpiar y dejar ir memorias que habitan en la energía de tu útero, debes tener claro que es un trabajo personal, y una tarde de taller o sesión personal te puede ayudar, claro que sí, pues ese el primer paso, regalarle tiempo a tu persona favorita: es decir, a ti misma. Sin embargo, no es algo que yo haga por ti, ni que nadie realmente pueda hacer por ti, es un trabajo diario de cambio de hábitos y de un viaje profundo hacia tu energía sagrada.

Nuestra psique está ligada también al útero. Si bien la psique no tiene realmente un espacio físico dentro de nuestro cerebro, si tiene relación con lo que ocurre en nuestra mente e influye en nuestro cuerpo, y en el caso de esta investigación, por supuesto en las influencias que nuestra mente tiene en nuestro útero, hormonas y glándulas.

Y teniendo ya integrado que las enfermedades o síntomas tienen su origen en nuestra mente y emociones, es importante entender que las emociones son una vibración, una energía que influye sobre el mundo. De hecho, según Pert, las emociones son un puente no solo entre la mente y el cuerpo, sino también entre el mundo físico y el espiritual. Así es que todo aquello que tenemos guardado en nuestra mente, en el subconsciente (que hemos estancado, solapado, negado, no asumido, y mucho más si hay algo que nos molesta, nos enoja, nos causa dolor), o no hemos podido expresar en la materia y ha quedado inconcluso, generando por ejemplo frustración u otras reacciones, en algún momento se va a manifestar en la materia como síntoma, físico o psicológico. Es muy importante este punto, pues en ti hay enorme potencial creativo, una enorme motivación para seguir viva, hay proyectos, hay viajes, hay renovaciones, hay

orgasmos, hay alegrías, risas, y placer que también merece salir del escondite de tu vientre y salir a la luz; por eso también limpiamos el útero para que salga a tu consciencia toda esa energía creativa y la puedas ofrendar al mundo.

Lo liberador de hacer el trabajo de limpiar tu subconsciente e ir directo a la memoria de tu útero es que puedes dejar ir mucha basura psíquica y obtener de vuelta salud, creatividad, intuición, y la posibilidad de anidarte a ti misma, de morir y renacer constantemente.

Liberar la información de nuestro subconsciente es primordial, ese espacio es como un basurero que necesita ser limpiado, de hecho, diariamente. Es por eso que, al tener esta relación de la psique, el subconsciente, el consciente y lo inconsciente con nuestro útero femenino pues nos deja mucho trabajo que hacer. Un trabajo que sin duda es placentero, no te imagines algo sufrido, este trabajo personal es para que aflore lo mejor de ti, y el puente para que eso suceda es el placer.

Ahora: ¿por dónde empezamos y cómo hacerlo de manera divertida?

1. Resignifica: empieza por leer este libro, en especial esta sección. Te apoyará enormemente a crear un cambio de consciencia sobre lo que sabías de tu útero y respecto a qué hacer de aquí en adelante. Eso es un excelente avance.

2. Ama tu ciclo menstrual: entiende tus fases, reconcíliate con tu sangre, que es lo más notorio del ciclo, siente

tu ovulación, aprovéchala. Entrega tu sangre menstrual a la tierra: la única sangre que no es de muerte... deja con ella una huella de amor y vida fértil en la tierra (para saber más sobre la siembra menstrual, consulta el Anexo).

3. **Conoce a tus ancestras:** si tienes la posibilidad, conversa con tu madre y que te informe sobre cómo fue tu gestación, tu parto y los primeros 7 años de tu vida.

Si tu abuela y madre están vivas aún, habla con ellas sobre cómo fue su vida, cómo hoy ven la vida, qué piensan de los hombres, qué deseaban hacer y aún no han podido lograr, qué piensan del útero, cómo ven la relación de pareja...

¿De qué te sirve hacer esto? Pues para saber a dónde vas, entendiendo de dónde vienes. Así puedes emprender un camino sabiendo cuáles son esas raíces y poder tomar la elección de vida que tú desees con toda tu alma, honrando, agradeciendo y dejando ir lo que por tradición familiar puede haberse repetido.

Conocer más de tus ancestras te ayuda a entender como cada una de nosotras asimila a nivel celular cómo se siente nuestra madre por ser mujer, lo que cree acerca de su cuerpo, cómo cuida de su salud, y qué cree posible crear/manifestar/lograr en la vida.

Sus creencias y comportamientos imponen el tono con el cual aprendemos a cuidar de nosotras mismas en la edad adulta.

En este sentido, Christiane Northrup afirma que:

> Cada hija lleva consigo a su madre, y a todas las madres que existieron antes que ella. Por eso los sueños no realizamos de nuestras abuelas son parte de nuestra herencia. Para asegurar un futuro sano y feliz (para nosotras mismas y para nuestras hijas) debemos identificar de qué modo la historia de nuestra madre ha influido y sigue influyendo en nuestro estado de salud, creencias y modo de vida.
>
> Si quieres experimentar la dicha y libertad que son posibles para ti, debes viajar a los orígenes de tu conciencia como mujer. Debes estar dispuesta a beber en el lugar de la tierra del que brotó tu sangre vital, tu relación con tu madre y con tu linaje materno. Sentir y liberar la aflicción de las vidas insatisfactorias de nuestras antepasadas maternas nos quita de los hombros el peso de nuestro legado materno. Cuando ya no tenemos que llevar ese peso, somos libres para recordar y desarrollar los muchos dones y talentos que también hemos heredado de ellas.
>
> *- Northrup, C. (2006). Madres e hijas. Barcelona: Editorial Urano. Pág 17.*

4. Actualízate todo el tiempo: me refiero con esto a que liberes tu mente, no te sujetes a ideas sobre ti misma, que te aseguro que cambian constantemente. ¡Fluye!

5. Únete al cambio: "Amate más". Observa patrones negativos que tienes, obsesiones (que no solo son por la comida, sino también son por las peleas, por los enfrentamientos, por el sentirte víctima, por el sentirte culpable, etc.), créeme

que para ese tipo de obsesiones no hay dieta; no es dejar de comer algo y ya está, hay que ir a lo profundo y dejar de nutrir ese patrón de conducta, que nuevamente aparece en cada evento de tu vida y se hace un vicio que envenena tus relaciones y tu vivir. Si buscas en ti el amor propio, te aseguro que encontrarás un amor muy maternal contigo misma, un amor balanceado, no irreal ni de cuento, un amor real. No hallarás la media naranja dentro ti, sino que veras la naranja entera, el árbol completito de naranjas, listo para ser disfrutado por ti.

6. Que tu estabilidad sea reinventarte: muere y renace, eso se puede hacer en vida, no esperes a que tu cuerpo físico deje de alojar tu alma... invita a tu alma a que hospede en tu cuerpo físico, que viva todo lo que le sirve vivir. No sueñes con ilusiones, en la vida tendrás de todo, de dulce y rico, y bien amargo también... pero sabes, esto bien amargo te hará encontrar tu autenticidad, tu centro, y recuerda: quédate contigo siempre, hazte tu mejor amiga, haz tu cuerpo tu hogar y lleva tu alma como el tesoro más preciado que tienes... pues los cambios y las tormentas seguro que vendrán, y lo que iluminará en ese momento será tu alma, tu Ser, aquello que es inmortal y que está bien conectado con el amor y con la divinidad.

7. ¡Profundiza!: visita mi web y encuentra el hermoso trabajo que hago junto a ti para realizar el viaje de las memorias uterinas y aplicar todo esto que te enseño a tu vida real en **www.afloramujer.cl**

V. ANEXO: INTUICIÓN Y MAGIA

EL RITUAL DE SEMBRAR TU SANGRE MENSTRUAL

¡Qué gusto me da que leas esto! Cuando me plantearon que podía devolver mi sangre menstrual a la tierra, se vinieron a mi mente dos preguntas: ¿Cómo lo hago? ¿Tendré que tocar mi sangre menstrual? Realmente la sugerencia que me hacían era tentadora, aunque extraña. Sin embargo, en ese entonces al escuchar el relato sobre **lo sanador** y **liberador** que resultaba sembrar la menstruación, no dudé en esperar mi próximo ciclo menstrual y realizar esta siembra para ver qué me sucedía.

Lo primero que me dijeron fue que antes de iniciar mi ritual de siembra menstrual debía cambiar conscientemente cualquier sensación de asco, repulsión o suciedad que tuviera con respecto a la sangre menstrual. Luego, tenía que recoger mi sangre menstrual en algodón o tela, y como en ese tiempo no se distribuían aún las toallas higiénicas con estas características, yo usé algodón. El solo hecho de ver la sangre en el algodón blanco, esa mancha rojo brillante, tibia y tan viva, me causo alegría. Fue una sensación muy especial ver mi sangre viva, no encerrada en la toalla absorbente

desechable. Después, para liberar la sangre menstrual, debía poner en agua el algodón o la tela, durante unos minutos.

Posteriormente, para el paso correspondiente a la siembra, me detuve a observar el agua toda roja, a escurrir y verter el contenido en un recipiente (yo use una botella). Entonces, creé un espacio sagrado en el patio de mi casa, donde simplemente me senté junto a un árbol y vertí mi sangre en la tierra, me conecté con mi útero y con la significancia de ese primer momento. Quizás, por primera vez en mi linaje esa sangre era honrada con un simple ritual de amor y valoración. ¿Qué sentí? Pues me llené de suspiros... algo en mí había despertado. Desde ese momento (hace ya 9 años) mi luna bajó a la tierra.

Este ritual se realiza desde hace muchos años; nuestras ancestras entregaban su sangre a la tierra en señal de ofrenda, conexión y reconocimiento de nuestro linaje, agradeciendo y honrando este precioso momento, que es un prodigio de la biología humana. La Sangre menstrual es entregada a la tierra, para que el espíritu de la madre tierra se entere de la evolución que llevamos los seres humanos aquí, sobre ella. Y la Mujer con su menstruación es la mensajera de esa información.

LA TIERRA NECESITA SANGRE DE VIDA, ya no más sangre de guerra y muerte. Sembrar tu sangre menstrual te da la oportunidad de liberar cargas emocionales que tuviste durante tu último ciclo, pues tu sangre tiene tu pena, tu dolor, tu angustia, tu alegría, tu agradecimiento, tus rezos y orgasmos sentidos. Sembrar tu sangre menstrual significa

ofrecer tu savia a la energía creadora madre - padre, en símbolo de gratitud por la vida que llevas. Cuando tu sangre llega a la tierra ayudas a tu madre, a tu abuela y a despejar las viejas heridas familiares existentes en las mujeres que te anteceden, con el propósito de abrir un camino de amor a las generaciones que vendrán después de ti. Como ya has leído anteriormente en este libro, la menstruación es una oportunidad de renovar tu mundo interno; por lo tanto, sembrarla te ayudará a liberarte de lo que ya no te sirve para llenarte de las bendiciones que la madre tierra tiene para ti. La sangre menstrual es un canal directo a las profundidades del corazón del planeta Tierra. Sin pudor y sin temor, este ritual es parte de la sanación planetaria.

Y bueno, ¿por dónde comenzar? Por hacer un cambio. ¡Dile adiós a las toallas desechables! Las toallas higiénicas desechables contaminan el planeta y nuestro cuerpo. Los químicos que son usados para blanquear las toallitas femeninas son fuertes contaminantes del medioambiente y además son tóxicos, es decir, venenosos para el organismo. Es por esto que muchas mujeres no toleran las toallas desechables y los químicos que contienen les producen alergia y picazón. Incluso pueden provocar problemas asociados a la reproducción, al desarrollo y afectar el sistema inmunitario. También interferir en las hormonas.

Si tenemos en cuenta que las mujeres tenemos alrededor de 13 ciclos anuales, y que en cada uno de ellos gastamos 4 toallitas diarias por los 5 días que nos dura cada período, en un año usaríamos 260 toallitas femeninas. Y nuestro período fértil dura aproximadamente 40 años, de modo que en nues-

tra vida gastaríamos 10.400 toallitas femeninas desechables, otros cálculos dicen que son 17.000. Para completar esta información, Paulina Díaz creó un blog sobre ecología y conciencia femenina que también puedes consultar:

> En Chile viven 7.646.856 mujeres, de las cuales 6.568.125 viven en zonas urbanas, y aproximadamente un 60%, 3.940.875 de ellas se encuentran en la edad Fértil, (de 11 a 50 años), por lo tanto, se tirarían aproximadamente 1.024.627.500 de toallitas higiénicas cada año en Chile, eso sin contar a la población rural que también consume toallitas desechables.
>
> Eso sumado a los tampones, aplicadores de tampones, protectores diarios, y al empaque donde todo esto viene, en sobres individuales de plástico, en la bolsa cada 8 toallitas, en la bolsa que traes del supermercado ¡¡y en la bolsa donde los tiras!!
>
> Imaginemos cuántas mujeres en el mundo están menstruando y tirando sus toallitas a la basura… o más bien dicho a la Tierra, porque es ella quien finalmente la recibe...
>
> Se dice que son aproximadamente ¡¡13.700 toallitas por segundo!!
>
> Toda esa cantidad de desechos contiene, además de TU sangre: fibra celulósica, gel, fibra sintética, poliester, polietileno con gel, materiales que tardarán mínimo 200 años en biodegradarse, que ocupan una amplia manufactura y que todo este proceso además deja a su paso más desechos contaminantes en el agua y en el suelo.
>
> (Extraído de **http://lunamamaluna.blogspot.com**)

Por todo esto es que te invito a usar las toallitas de tela. Antiguamente, nuestras abuelas e incluso algunas madres usaban estas toallas. Hoy se ha sofisticado esta noble técnica y hay mujeres que confeccionan toallitas de tela, amigables con nuestro cuerpo femenino, no irritantes, 100% algodón y reciclables. ¡Como ves el objetivo de este cambio es amplio!

CUIDA LA TIERRA: Desechamos millones de toallas desechables a la basura que contaminan, pues demoran cientos de años en degradarse.

CUIDA TU CUERPO: Los químicos que les colocan para blanquearlas dañan la flora vaginal.

CUIDA TU BOLSILLO: Son económicas, ya que duran años. Al ser reciclables, puedes reutilizarlas... ¡solo hay que lavarlas y listo!

La conexión con la sangre menstrual; verla, olerla, sentirla... es algo importante de hacer como mujer, sobre todo, para liberarla a la tierra, sembrándola como una semilla de vida... llenando la tierra con VIDA.

El ritual es muy simple:

Conseguir las toallas de tela o algodón hidrófilo.

Preparar tu altar de luna, que será tu espacio sagrado. Puedes escoger un lugar especial si vives en casa con jardín; si vives en un departamento puedes crear tu propio jardín con plantas de tu preferencia. Si lo deseas, puedes adornar este lugar con símbolos significativos para ti.

Se comienza este sencillo ritual haciendo una evocación a tu intuición y sabiduría interna. Tomas el recipiente donde depositaste tu sangre de luna y la viertes en la tierra. Puedes expresar lo que quieres sanar, bendecir, agradecer, etc.

En caso de que estés fuera de casa o de viaje, no dejes de sembrar tu luna, hazlo en cualquier planta, pero ¡hazlo! Si lo prefieres, puedes guardar tu luna hasta llegar a tu casa.

Ahora ya sabes lo poderosa que es la sangre menstrual para ti, para la tierra y para la vida.

EL ALTAR

Cómo construir tu altar femenino

Te invito a crear un altar, donde quiera que estés. **¡Empecemos!**

A continuación comparto lo que Silvia Selowsky en *El oráculo de las diosas* (p. 56) propone sobre el concepto de **altar** y su construcción. El altar es un centro de poder y conexión, que se carga con las energías que tú invoques. En este espacio tú creas un canal para conectarte con tus maestros, diosas, dios, guías espirituales, elementos, amor, divinidad, universo, fuerzas superiores, o como quieras llamar a esa fuerza que todo lo mueve. Un lugar en donde puedas agradecer y honrar.

Selowsky nos invita a crear un ambiente sagrado, que se logra en un lugar que posibilite el **encuentro** con tu divinidad. Este espacio puede ser en cualquier parte de tu hogar, por ejemplo, un dormitorio, una sala de meditación, o bien, en el centro del mismo. Incluso sobre un escritorio o rincón en tu casa, departamento o habitación.

Con respecto a su construcción, ella plantea que se utilicen, idealmente, materiales naturales. También puedes colocar fotografías importantes para ti, y es fundamental representar a los cuatro elementos. Por ejemplo, para el fuego, una vela como luz o un incienso prendido; una daga, espada o pluma para convocar el aire; una copa con agua o plantas para este elemento; y piedras, monedas, cristales y semillas simbolizando la tierra. También, un espejo que representa el poder de la luna (que puedes ubicar al centro del altar) y además puedes agregar flores, joyas y la ilustración de alguna deidad, maestro o guía espiritual.

Como sugerencia, puedes propiciar un espacio para el amor, simbolizado con algo que represente la alianza: un símbolo para representar el hombre y la mujer. Puedes añadir fotografías de tus antepasados, de tu infancia, adolescencia o instantes significativos y de personas amadas.

En mi casa siempre hay un altar en el living, y en algunas oportunidades también tengo uno en mi dormitorio. Con la llegada de los hijos he aprendido que además los altares pueden estar en una repisa adosada en la pared, haciéndolo simple y preciso, pero cargado de energía. De esta manera, cuando tus hijos empiecen a caminar y a tomarlo todo, no alcanzarán las figuritas del altar para jugar con ellas.

A mi hija mayor, desde pequeña, incluso cuando estaba en mi útero, le hice un altar y fue un momento muy especial. Por eso lo comparto; lo hice con los mismos elementos señalados, una foto de una de sus ecografías y una de mi marido y yo. Cuando me conectaba con ella, mientras estaba

en mi útero, encendía una velita en su altar. Esos momentos fueron **mágicos e inolvidables.** Si estás gestando, te invito a realizarlo. Y claro, al crecer, mi hija mayor respeta y diseña sus propios altares. Es muy lindo ver cómo ella sola recoge una hoja, flores, piedritas y coloca en su dormitorio su propio altar.

Te aconsejo que el altar esté orientado hacia el NORTE de tu casa, pieza, oficina, etc.

Para **DESPERTAR a los elementales y guardianes de cada dirección sigue los siguientes pasos:**

Importante: Cada elemento está asociado a un punto cardinal (especial para Santiago de Chile).

- Una vez creado el altar, prende la vela y llama mentalmente al poder del fuego. Conecta con sus bendiciones y virtudes. Su dirección es el Norte.
- Luego, ve al agua, pon tus dedos en la copa y hazla sonar. Codifícala diciendo en la copa palabras lindas como amor, felicidad, gozo, alma, entre otras que escojas y dale una misión, como por ejemplo; LIMPIAR el ambiente de cualquier energía que no te convenga a ti. Su dirección es el Oeste.
- Después sigue a la tierra y haz sonar las piedritas que tienes en tu altar. Piensa en la materia, en lo creado en el reino mineral. Su dirección es el Sur.
- Sigue el aire y si tienes campanitas hazlas sonar o si tienes plumas con tu respiración exhala en ella

y conecta con el poder del aire. Su dirección es el Este.

- Para conectar con la dirección de arriba, las alturas y el cielo, simplemente visualiza las estrellas, tus maestros y guías. Incluso honra a tus seres queridos que ya han partido a otro nivel de conciencia.
- Para conectar con la madre tierra, siente la planta de tus pies y visualiza lo inmenso que es el planeta donde vives, la vida que habita dentro y lo importante que es cuidarla y respetarla. Enraízate.

¡Y listo! Tu altar está activado... esto debes hacerlo cada vez que lo limpies. Te recomiendo limpiar tu altar cada Luna Menguante y activarlo posteriormente. Cambia el agua 3 veces a la semana o cuando la notes sucia. En Luna Llena puedes colocar flores frescas en tu altar; con una flor simbólica basta.

Por último, te comparto esta "Invocación a la Diosa", parte del libro *El oráculo de las Diosas*, nueva versión de Silvia Selowsky, que he citado anteriormente en este libro:

INVOCACIÓN A LA DIOSA

Gran Diosa hoy te invoco,
Gran Diosa hoy te invoco,
Gran Diosa hoy te invoco:
¡Que el contacto contigo sea revelador y
me lleve a los espacios que necesito ver!
¡Que me haga conocerme y aceptarme más,
que el hecho de descubrirte,
me ayude a ampliar mis visiones!
¡Que me impulse a elegir una calidad de vida mejor!
Que me lleve a darme más permisos básicos,
hondos y esenciales.
A reconocer mi ser profundo y amoroso,
a la vez que, me estimule a asumir
su fuerza desde las raíces.
Pido sentir, permanentemente,
todas tus bendiciones, Gran Diosa,
y encontrarte en cada momento que lo necesite.
Pido confiar en el centro del corazón
y que mi comunicación con los otros
sea desde allí,
desde mi corazón, ahora, y por siempre.
Amén.

EPÍLOGO

Desde pequeña nunca me dejaron ser parte de las *Girl Scouts*. Pero siempre conservé mis ansias de aventuras, así que, al ir creciendo, me fui convirtiendo en una mujer exploradora. No me quedé con lo típico: elegí explorarme desde lo más íntimo, desde mi ciclo. Y es eso lo que aquí te dejo. Una exploración que fue hecha en compañía de muchas mujeres, para entender de qué manera somos mujeres, y llegar a la conclusión de que cada una es mujer a su manera. Por eso no intento que este sea un libro de referencia que te haga preguntarte lo mismo que yo me pregunté, ni sacar las mismas conclusiones respecto a cada menstruación; quiero que vayas y sientas, y si resuena con esto que lees, ¡maravilloso! pues algo me dice que hay una misteriosa complicidad entre nosotras, las mujeres.

Esta obra no es un mapa para que recorras un camino ya trillado, ni una guía con pasos marcados. Es un recordatorio de tu brújula interna, para que te conectes con ella tal y como yo y otras mujeres hemos hecho, para que descubras tu camino y lo recorras con tus propios pies: al descubrir y acceder a esta brújula roja que todas tenemos dentro, conecté con el atrevimiento de ser una mujer exploradora. Sigue tu brújula y aprenderás, a través de tu ciclo menstrual, un

conocimiento que va más allá de lo biológico; es metafísico, es sentimiento. Sigue tu camino, donde sea que te lleve, para que encuentres el tesoro: la libertad de ser tú misma, una mujer total, completa, conectada a la tierra y su abundancia; a la luna, su magia y misterio. Conectada con distintos aspectos de la Diosa, que te permiten ser amante o guerrera, sabia o chamana, nutridora, dulce o firme, madre, esposa, hija o abuela... Con el tiempo, la conexión será más natural y más profunda, más clara, y vivirás tu menstruación como un regalo, que te fue entregado para bendecir la tierra, para enmendar el dolor, y corregir el curso de la humanidad.

Reconociendo que cada menstruación nos entrega un mensaje, al igual que cada fase lunar nos evoca una energía y que pone a disposición reflexiones, cambios, integraciones, y porque no, sanaciones también, podemos lograr una evolución. Y con lo chismoso que es nuestro ciclo (y nuestras hormonas), podemos ir calibrándonos y corrigiendo nuestro rumbo. Y es ahí cuando entra el arte del ritual, donde cada fase lunar nos evoca algo especial; solo hay que ajustarse al ritmo cíclico y aprovecharlo bien. Y recuerda, ¡no estás loca! Solo eres cíclica... Aprovéchalo. Y aprovecha también esta provisión de conocimiento y consciencia: mientras lo vivas en ti, la brújula roja te transmitirá cada vez más y más luz; la vivirás mejor, más te respetarás y mejor cuidarás la tierra. Que la brújula roja te indique el camino, hasta que ella se despida de ti y deje que la experiencia cíclica que viviste te lleve al disfrute de la plenitud femenina. Hasta entonces

¡Que el autoconocimiento a través del ciclo menstrual deje hermosas creaciones en nosotras y en el resto del mundo!

SOBRE LA AUTORA

María José Méndez Valdivia ***es Life Coach y terapeuta dedicada a la salud y bienestar femenino. Especializada en ciclos de la mujer, salud ginecológica integral, sexualidad sagrada y alimentación consciente.***

Madre de tres hijas, su carrera se forjó a través del estudio de diversos métodos de sanación y autoconocimiento. Es educadora menstrual, orienta a las mujeres en el conocimiento de su ciclicidad, fertilidad y sexualidad. Es doula de gestación, parto y post parto, y doula de cesárea.

Creadora de **Aflora Mujer**, un sitio que contribuye al bienestar holístico de las mujeres, que incluye coaching para la mujer, inspiración, motivación, curación y sabiduría femenina. Compartiendo desde el año 2009 desarrollo integral en temas de salud y bienestar femenino.

Imparte charlas, talleres, consultas, retiros y ceremonias para inspirar, capacitar y motivar a una vida más natural, consciente y amable con el cuerpo y el planeta, compartiendo enseñanzas iniciativas y trasformadoras.

"Quiero que te transformes a ti misma
las veces que sea necesario,
que sanes tus heridas
y nutras tu cuerpo y tu alma,
que tengas espacios para ti,
y que disfrutes la vida real
con todos sus matices."

www.afloramujer.cl

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abarzúa, A. y Díaz, P. (6 de enero de 2016). Mamaluna. Ecología y conciencia femenina. [Blog]. Recuperado de: **http://lunamamaluna.blogspot.cl/**

- Anderson, J. (29 de abril de 2014). Luna negra: una bendición. [Mensaje en un blog]. Recuperado de: **http://mujerciclica.com/2014/04/29/luna-negra-una-bendicion/** Proyecto desarrollado por Sophia Style.

- Fariña, M. (2013). *Oráculo de la energía femenina*. Chiloé: Editorial Energía Femenina.

- Gray, M. (2013) *Formación para facilitar bendiciones de útero*. Charla del curso Moon Mothers, dictado en Santiago de Chile.

- Jeria, N. (2013) *Leche limpiadora de manzanilla: pieles normales y grasas*. Taller *Cosmética Natural*, dictado en Santiago de Chile.

- Jung, C. (1995). *El hombre y sus símbolos*. Barcelona: Editorial Paidós.

- Mayorga, L. y Sande, J.A. (2011) *Arquetipos Femeninos y Esencias Florales de la canción de Eva*. Aguadulce: Ed. Continente.

- Metz, P. y Tobin, J. (1996). *El tao de las mujeres*. Madrid: Gaia Ediciones.

- Nam Nidham Kaur. (2009). Fundación mujer de luz. Recuperado de http://www.mujerdeluz.org/

- Noble, V. (2003). *Madre Paz*. Santiago: Editorial Cuatro Vientos.

- Northrup, C. (2010). *Cuerpo de Mujer sabiduría de Mujer*. Barcelona: Editorial Urano.

- Northrup, C. (2006). *Madres e hijas.* Barcelona: Editorial Urano.

- Pérez, P. (2015). *Manual introductorio a la ginecología natural*. Santiago: Ediciones Ginecosofía.

- Pineda, M. (24 de septiembre de 2014). Astrofacts de la luna nueva. [Mensaje de blog]. Recuperado de http://miastral.com/astro-facts-de-la-luna-nueva/

- Pinkola, C. (2004). *Mujeres que corren con los Lobos*. Barcelona: Editorial Biblos.

- Selowsky, S. (2008). *El oráculo de las Diosas*. Santiago: Ediciones del Ser.

- Serrano, A. (2013). *Clínica, herramientas y proceso terapéutico en geometrías de obsidiana*. Santiago: Editorial Continente.

- Vicente, C. (2008). "Ella cambia todo lo que toca". *El oráculo de las Diosas* de Silvia Selowsky. Santiago: Ediciones del Ser.

- Waitley, D., Waitley, D. y Waitley, D. (2010). *La psicología del éxito para mujeres*. D.F.: Ediciones Océano de México.